

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

05.10.2026 - 18.10.2026

poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)
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 Pomidor Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Szynka kanapkowa Serek śmietankowy, naturalny Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Dietetyczna sałatka jarzynowa	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Serek wiejski Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Pasta z makreli, białego sera i jajka	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Parówki drobiowe Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem Ser kanapkowy, śmietankowy
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa z dyni	Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami	Zupa koperkowa	Zupa krem z pietruszki i marchewki z makaronem	Zupa krem z białych warzyw	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 Pieczone klopsiki z kurczaka z warzywami korzeniowymi	Surówka z marchewki Kompot z jabłek, z cukrem Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią	Kompot z jabłek, z cukrem Surówka z marchewki Pieczone roladki z kurczaka z warzywami	Kompot z wiśni, z cukrem Lekka potrawka z kurczaka i warzywami	Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki Jaja sadzone z ziemniakami	Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki Mintaj na fasolce szparagowej	Kasza jaglana Buraczki lekkostrawne Kompot z wiśni, z cukrem Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich
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 Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Lekka pasta twarogowa	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Szynka kanapkowa Pomidor Ser kanapkowy, śmietankowy	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Pasta z pieczonej dyni i twarogu	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Serek wiejski	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek Pasta marchewkowo-twarogowa	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Ser mozzarella w kulce Szynka wieprzowa	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Lekka sałatka z warzywami i indykiem
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
Serek wiejski	Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Wafle ryżowe	Kanapka z ogórkowym twarogiem	Koktajl	Kanapka z serem

poniedziałek (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)	czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)
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 Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Ser kanapkowy, śmietankowy Jaja gotowane	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Serek wiejski Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Ser kanapkowy, śmietankowy Szynka kanapkowa	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Szynka kanapkowa Sery topione w trójkątnych opakowaniach	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Ser twarogowy, półtłusty Rzodkiewka Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Kawa zbożowa, w proszku Pasta z pieczonej dyni i twarogu	Chleb pszenny Pomidor Masło ekstra Kawa zbożowa, w proszku Sałatka z grillowaną cukinią i kurczakiem
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 kalafiorowa	Zupa marchewkowa kremowa	Zupa grysikowa z warzywami	Delikatna zupa krem z selera	Zupa koperkowa	Rosół z kury
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Buraczki lekkostrawne Kompot z wiśni, z cukrem Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym	Kompot z wiśni, z cukrem Lekka potrawka z kurczaka i warzywami	Kompot z wiśni, z cukrem Kurczak duszony w marchewce i pomidorach Surówka z marchewki i selera	Kompot z wiśni, z cukrem Leczo z kurczakiem i ziemniakami	Miruna z ryżem i warzywami Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki i selera	Kompot z wiśni, z cukrem Buraczki lekkostrawne Grillowany indyk z warzywami i kaszą jaglaną	Surówka z marchewki Kompot z wiśni, z cukrem Kasza jaglana Schab duszony w warzywach
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 Serek wiejski Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Rzodkiewka Pasta twarogowo-jajeczna	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty Szynka kanapkowa Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Szynka kanapkowa Paszтет podlaski z kurczaka	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Pasta z makrelą i twarożkiem	Chleb pszenny Masło ekstra Serek twarogowy, ziarnisty Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Ser mozzarella w kulce Paszтет podlaski z kurczaka 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
Serek twarogowy, ziarnisty	Kanapka z serkiem	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy	Serek twarogowy, ziarnisty	Wafle ryżowe	Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy	Kanapka z ogórkowym twarożkiem



05.10.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 27.28g, T: 17.73g, W o.: 75.43g)

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 mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 299kcal, B o.: 8.47g, T: 12.11g, W o.: 44.47g)

Zupa z dyni (E: 299kcal, B o.: 8.47g, T: 12.11g, W o.: 44.47g) 1 porcja

- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Kurkuma, mielona - 3/4 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)



Sposób przygotowania:

Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę. Do garnka dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć, co chwilę mieszając przez ok. 5 minut. Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut. Dodać pomidory z puszek. Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

► 12:00 Obiad (E: 770kcal, B o.: 38.62g, T: 19.84g, W o.: 114.27g)

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

Pieczone klopsiki z kurczaka z warzywami korzeniowymi (E: 580kcal, B o.: 37.87g, T: 19.59g, W o.: 67.52g) 1 porcja

- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (85g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 1 szklanka (150g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso wymieszać z bułką tartą, majerankiem, papryką, solą i pieprzem. Uformować klopsiki. Ziemniaki, marchew oraz pietruszkę pokroić w słupki. Wymieszać z oliwą i ułożyć na blasze razem z klopsikami. Piec przez 35 minut w 200 stopniach, po 20 minutach obrócić klopsiki i wymieszać warzywa. Jogurt wymieszać z posiekanym koperkiem i pieprzem. Klopsiki podawać z warzywami i sosem.

**► 16:30 Kolacja (E: 377kcal, B o.: 22.46g, T: 6.13g, W o.: 60.41g)**

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)

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

Lekka pasta twarogowa (E: 90kcal, B o.: 15.32g, T: 0.82g, W o.: 5.76g) 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ser zmiksować na gładką masę z jogurtem. Dodać pokrojoną w kostkę rzodkiewkę i posiekany szczypiorek. Całość wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem.

► 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:	2101 kcal	Białko ogółem:	106.83 g
Tłuszcz:	60.81 g	Węglowodany ogółem:	296.58 g
Glukoza:	12.65 g	Fruktoza:	12.55 g
Sacharoza:	77.25 g	Laktoza:	7.54 g
Błonnik pokarmowy:	31.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.97 g
Sód:	3957.97 mg		



06.10.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 20.26g, T: 20.2g, W o.: 76.62g)

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)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 96kcal, B o.: 2.4g, T: 8.8g, W o.: 1.72g)	1 i 2/3 łyżki (40g)
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: 158kcal, B o.: 6.98g, T: 3.35g, W o.: 25.72g)

Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami (E: 158kcal, B o.: 6.98g, T: 3.35g, W o.: 25.72g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- 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 grahama 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 misek, dodać po łyżeczce jogurtu i po porcji grzanek.

► 12:00 Obiad (E: 638kcal, B o.: 28.67g, T: 17.58g, W o.: 96.94g)

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)

Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią (E: 380kcal, B o.: 27.25g, T: 11.82g, W o.: 43.33g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (140g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew umyć, obrać i gotować w wodzie do miękkości. Ugotowaną marchewkę pokroić w kostkę. Kaszę ugotować według wskazówek na opakowaniu. Ziemniaki gotować na średnim ogniu, pod częściowym przykryciem do miękkości. Ugotowane ziemniaki odcedzić i rozgnieść.

W misce wymieszać: mięso, jajko, kaszę, marchew, posiekaną natkę pietruszki oraz sól. Wyrobić mięso i uformować pulpeciki. Uformowane pulpeciki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pulpeciki piec w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 25-30 minut.

Ogórka umyć, obrać i pokroić w talarki, wymieszać razem z jogurtem i doprawić solą oraz pieprzem. Upieczone pulpeciki podawać z ziemniakami i mizerią.

► 16:30 Kolacja (E: 379kcal, B o.: 13.62g, T: 11.97g, W o.: 56.18g)

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)

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

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

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 62kcal, B o.: 1.53g, T: 5.7g, W o.: 1.11g) 1 i 1/2 łyżki (30g)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 50kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.7g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 50kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.7g) 1/3 szklanki (100ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1784 kcal	Białko ogółem:	72.93 g
Tłuszcz:	55.1 g	Węglowodany ogółem:	260.16 g
Glukoza:	11.18 g	Fruktoza:	17.95 g
Sacharoza:	59.45 g	Laktoza:	6.15 g
Błonnik pokarmowy:	23.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.45 g
Sód:	2653.59 mg		



07.10.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 690kcal, B o.: 19.78g, T: 19.63g, W o.: 115.28g)

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)

Dietetyczna sałatka jarzynowa (E: 272kcal, B o.: 9.35g, T: 9.67g, W o.: 41.01g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (80g)
- Groszek konserwowy - 3 łyżki (45g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (20g)



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 jogurtem naturalnym. Doprawić solą i pieprzem.

► 12:00 Zupa (E: 303kcal, B o.: 5.72g, T: 10.9g, W o.: 47.81g)

Zupa koperkowa - przepis na 4 porcje (E: 303kcal, B o.: 5.72g, T: 10.9g, W o.: 47.81g) 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduśić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

► 12:00 Obiad (E: 705kcal, B o.: 32.16g, T: 12.6g, W o.: 121.16g)

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

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.



Pieczone roladki z kurczaka z warzywami (E: 447kcal, B o.: 30.74g, T: 6.84g, W o.: 67.55g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (105g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ryż paraboliczny - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Pierś obkroić z kawałków tłuszczu i rozbić, przyprawić. Marchew zetrzeć na tarce, rozprowadzić na filetach i zwinąć roladki. Spiąć wykałaczkami i włożyć do naczynia żaroodpornego, lekko podlać wodą. Warzywa pokroić i wrzucić do naczynia z mięsem. Przykryć szczelnie folią aluminiową. Całość piec w 180 stopniach przez około 30 minut. Wszystko podawać z ryżem i masłem.

► 16:30 Kolacja (E: 422kcal, B o.: 19.2g, T: 11.2g, W o.: 64.35g)

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)

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

1 szklanka (250ml)

Pasta z pieczonej dyni i twarogu (E: 135kcal, B o.: 12.06g, T: 5.89g, W o.: 9.7g)

1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 190 stopni. Dynię obrać, usunąć pestki, pokroić w kostkę i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skropić oliwą i wstawić do piekarnika na około 20-25 minut, aż zmięknie. Upieczoną dynię ostudzić, przełożyć do blendera, dodać twaróg, jogurt i szczyptę soli. Całość zmiksować blenderem na gładką, kremową pastę. Doprawić posiekaną natką pietruszki i delikatnie wymieszać. Pieczywo lekko podgrzać w tosterze lub piekarniku i posmarować przygotowaną pastą.

► 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:	2212 kcal
Tłuszcz:	56.58 g
Glukoza:	14.29 g
Sacharoza:	73.81 g
Błonnik pokarmowy:	40.25 g
Sód:	2597.59 mg

Białko ogółem:	82.41 g
Węglowodany ogółem:	360.9 g
Fruktoza:	20.51 g
Laktoza:	10.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.45 g



08.10.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 20.52g, T: 15.02g, W o.: 87.61g)

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)
Salata (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)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)

▶ 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 seler, 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 ziele i liście oraz mięso. Zupę doprawić i zblendować ją na krem. Dodać jogurt i kawałki mięsa. Podawać z ugotowanym makaronem.

▶ 12:00 Obiad (E: 717kcal, B o.: 40.84g, T: 15.84g, W o.: 105.71g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)
Lekka potrawka z kurczaka i warzywami (E: 527kcal, B o.: 40.09g, T: 15.59g, W o.: 58.96g)	1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś opłukać i osuszyć, pokroić w paski lub dużą kostkę. Przyprawić i obsmażyć na oleju. Warzywa opłukać. Marchewkę pokroić w półkrążki i wrzucić do szerokiego garnka. Podlać wodą, tak aby zakrywała warzywa. Przykryć i dusić na małym ogniu. Następnie dodać pokrojoną cukinię, paprykę oraz por pokrojony w krążki. Na koniec różyczki brokułowe. Dusić wraz z przyprawami pod przykryciem około 15 minut. Następnie dodać podsmażonego kurczaka i mieszać z warzywami. Można doprawić solą i pieprzem. Podawać z ryżem.

► **16:30 Kolacja (E: 410kcal, B o.: 22.09g, T: 11.27g, W o.: 57.07g)**

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)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)

► **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:	2138 kcal	Białko ogółem:	109.83 g
Tłuszcz:	50.69 g	Węglowodany ogółem:	320.98 g
Glukoza:	12.68 g	Fruktoza:	12.61 g
Sacharoza:	75.46 g	Laktoza:	0.89 g
Błonnik pokarmowy:	21.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.67 g
Sód:	2391.51 mg		



09.10.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 661kcal, B o.: 32.89g, T: 26.19g, W o.: 76.06g)

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)

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

Pasta z makreli, białego sera i jajka (E: 243kcal, B o.: 22.46g, T: 16.23g, W o.: 1.79g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Jaja ugotować na twardo. Wszystkie składniki razem połączyć.

► 12:00 Zupa (E: 244kcal, B o.: 15.02g, T: 11.23g, W o.: 27.33g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 244kcal, B o.: 15.02g, T: 11.23g, W o.: 27.33g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- 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)



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. Przyprawić do smaku.

► 12:00 Obiad (E: 716kcal, B o.: 24.36g, T: 16.83g, W o.: 124.72g)

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

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.

Jaja sadzone z ziemniakami (E: 413kcal, B o.: 22.69g, T: 11.07g, W o.: 61.11g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Czarnuszka - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 3 sztuki (270g)

**Sposób przygotowania:**

Zrobić jajka sadzone. Rozgrzać patelnię, wbić jajka i podgrzewać do ścięcia. Na końcu przyprawić solą i pieprzem. Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. Podawać z ugotowanym kalafiozem.

► 16:30 Kolacja (E: 381kcal, B o.: 15.34g, T: 10.51g, W o.: 58.88g)

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)

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

Pasta marchewkowo-twarogowa (E: 106kcal, B o.: 8.75g, T: 5.35g, W o.: 6.88g) 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)

**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.: 10.36g, T: 4.14g, W o.: 22.94g)

Kanapka z ogórkowym twarożkiem (E: 166kcal, B o.: 10.36g, T: 4.14g, W o.: 22.94g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórka obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2168 kcal	Białko ogółem:	97.97 g
Tłuszcz:	68.9 g	Węglowodany ogółem:	309.93 g
Glukoza:	14.43 g	Fruktoza:	16.98 g
Sacharoza:	77.64 g	Laktoza:	4.14 g
Błonnik pokarmowy:	37.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.07 g
Sód:	2984.21 mg		



10.10.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 597kcal, B o.: 22.08g, T: 27.39g, W o.: 67.89g)

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)
Salata (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)
Parówki drobiowe (E: 211kcal, B o.: 11.6g, T: 17.3g, W o.: 2.2g)	2 i 1/2 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: 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: 693kcal, B o.: 29.67g, T: 17g, W o.: 110.84g)

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

Mintaj na fasolce szparagowej (E: 390kcal, B o.: 28g, T: 11.24g, W o.: 47.23g)	1 porcja
--	----------



- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (130g)
- Mintaj, świeży - 1 porcji (130g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)

**Sposób przygotowania:**

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i oliwą, położyć na folii aluminiowej. Zawinąć i włożyć do piekarnika. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Podawać z ugotowaną fasolką szparagową.

► 16:30 Kolacja (E: 439kcal, B o.: 24.92g, T: 15.15g, W o.: 51.74g)

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)

Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g) 2 plastry (40g)

Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g) 2 plastry (40g)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 179kcal, B o.: 5.44g, T: 2.68g, W o.: 35.69g)

Koktajl (E: 179kcal, B o.: 5.44g, T: 2.68g, W o.: 35.69g) 1 porcja

- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**

Zmiksuj składniki.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	104.25 g
Tłuszcz:	73.88 g	Węglowodany ogółem:	299.67 g
Glukoza:	13.89 g	Fruktoza:	20.97 g
Sacharoza:	69.36 g	Laktoza:	5.21 g
Błonnik pokarmowy:	30.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.13 g
Sód:	2941.26 mg		



11.10.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 19.11g, T: 17.06g, W o.: 75.43g)

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)

Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g) 3 plastry (45g)

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

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 62kcal, B o.: 1.53g, T: 5.7g, W o.: 1.11g) 1 i 1/2 łyżki (30g)

► 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: 711kcal, B o.: 35.07g, T: 18.74g, W o.: 103.36g)

Kasza jaglana (E: 174kcal, B o.: 5.25g, T: 1.45g, W o.: 35.8g) 1/2 woreczka (50g)

Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i polać oliwą.

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

Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich (E: 244kcal, B o.: 26.74g, T: 11.92g, W o.: 7.6g) 1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Miód - 1/5 łyżki (5g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: połowę oliwy, rozgnieciony czosnek, zioła prowansalskie, musztardę, sól, pieprz oraz miód połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc. Mięso smażyć na rozgrzanej patelni z pozostałą częścią oliwy, z dwóch stron ok. 4-5 minut.

► 16:30 Kolacja (E: 469kcal, B o.: 24.15g, T: 16.29g, W o.: 58.67g)

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 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. Obrąć, pokroić z resztą warzyw. Całość wymieszać z oliwą i przyprawić.

► 18:00 Posiłek nocny (E: 91kcal, B o.: 4.76g, T: 1.26g, W o.: 15.46g)

Kanapka z serkiem (E: 91kcal, B o.: 4.76g, T: 1.26g, W o.: 15.46g) 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Serek twarogowy, cottage cheese - 1 łyżka (20g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczewo posmarować serkiem, posypać posiekaną natką pietruszki, położyć plastry rzodkiewki.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2051 kcal	Białko ogółem:	98.06 g
Tłuszcz:	59.58 g	Węglowodany ogółem:	289.69 g
Glukoza:	8.42 g	Fruktoza:	8.6 g
Sacharoza:	77.61 g	Laktoza:	0.62 g
Błonnik pokarmowy:	18.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.97 g
Sód:	3195.81 mg		



12.10.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 617kcal, B o.: 24.18g, T: 25.32g, W o.: 75.4g)

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)

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

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 62kcal, B o.: 1.53g, T: 5.7g, W o.: 1.11g) 1 i 1/2 łyżki (30g)

Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g) 2 sztuki (100g)

► 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: 736kcal, B o.: 32.28g, T: 16.24g, W o.: 115.55g)

Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i polać oliwą.

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

Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym - przepis na 2 porcje (E: 443kcal, B o.: 29.2g, T: 10.87g, W o.: 55.59g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (24g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 2 porcje (200g)
- Passata - 1 szklanka (240g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na półtwardo, przestudzić, wymieszać z jajkiem, mięsem, kaszą i przyprawami (sól, pieprz, oregano). Uformować wedle uznania. Na głęboką patelnię wlać passatę, zagotować ją i włożyć do niej gołąbki. Dusić ok. 30 minut pod przykryciem.

► 16:30 Kolacja (E: 380kcal, B o.: 17.14g, T: 10.31g, W o.: 56.65g)

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)

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

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

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 101kcal, B o.: 12.3g, T: 4.3g, W o.: 3.3g)

Serek twarogowy, ziarnisty (E: 101kcal, B o.: 12.3g, T: 4.3g, W o.: 3.3g) 4 łyżki (100g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Białko ogółem:	99.79 g
Tłuszcz:	59.87 g	Węglowodany ogółem:	296.73 g
Glukoza:	7.34 g	Fruktoza:	7.3 g
Sacharoza:	77.54 g	Laktoza:	3.39 g
Błonnik pokarmowy:	18.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.58 g
Sód:	2303.19 mg		



13.10.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 20.24g, T: 14.98g, W o.: 87.03g)

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)

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

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

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

► 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 muskatołowa, 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 przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

► 12:00 Obiad (E: 672kcal, B o.: 32.59g, T: 15.21g, W o.: 102.59g)

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

Lekka potrawka z kurczaka i warzywami (E: 482kcal, B o.: 31.84g, T: 14.96g, W o.: 55.84g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Pierś opłukać i osuszyć, pokroić w paski lub dużą kostkę. Przyprawić i obsmażyć na oleju. Warzywa opłukać. Marchewkę pokroić w półkrążki i wrzucić do szerokiego garnka. Podlać wodą, tak aby zakrywała warzywa. Przykryć i dusić na małym ogniu. Następnie dodać pokrojoną cukinię, paprykę oraz por pokrojony w krążki. Na koniec różyczki brokułowe. Dusić wraz z przyprawami pod przykryciem około 15 minut. Następnie dodać podsmażonego kurczaka i mieszać z warzywami. Można doprawić solą i pieprzem. Podawać z ryżem.

► 16:30 Kolacja (E: 608kcal, B o.: 39.1g, T: 24.92g, W o.: 58.98g)

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)

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

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

Pasta twarogowo-jajeczna (E: 335kcal, B o.: 32.56g, T: 19.75g, W o.: 7.11g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (102g)
- Kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana kwaśna - 1 łyżka (25ml)



Sposób przygotowania:

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 91kcal, B o.: 4.76g, T: 1.26g, W o.: 15.46g)

Kanapka z serkiem (E: 91kcal, B o.: 4.76g, T: 1.26g, W o.: 15.46g) 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Serek twarogowy, cottage cheese - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczywo posmarować serkiem, posypać posiekaną natką pietruszki, położyć plastry rzodkiewki.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	109.28 g
Tłuszcz:	62.26 g	Węglowodany ogółem:	290.95 g
Glukoza:	15.37 g	Fruktoza:	14.52 g
Sacharoza:	72.91 g	Laktoza:	4.7 g
Błonnik pokarmowy:	27.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.56 g
Sód:	3363.28 mg		



14.10.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 19.62g, T: 18.96g, W o.: 75.8g)

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)
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)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)

► 12:00 Zupa (E: 172kcal, B o.: 5.79g, T: 5.23g, W o.: 28.16g)

Zupa marchewkowa kremowa (E: 172kcal, B o.: 5.79g, T: 5.23g, W o.: 28.16g)	1 porcja
--	----------

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 3/4 sztuki (68g)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1/4 szklanki (63ml)



Sposób przygotowania:

Włożyć do garnka po łyżce masła i oliwy, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i co chwilę mieszając smażyć na małym ogniu przez ok. 2 minuty. Dodać posiekany czosnek, następnie umytego i pokrojonego na plasterki pora. Później obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę i curry) i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodać mleko i zmiksować na krem.

► 12:00 Obiad (E: 906kcal, B o.: 45.37g, T: 19.23g, W o.: 147.11g)

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

Kurczak duszony w marchewce i pomidorach (E: 572kcal, B o.: 41.68g, T: 13.12g, W o.: 77.19g)	1 porcja
--	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 i 3/4 sztuki (300g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (280g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować. Warzywa pokroić (cebulę i pomidora w kostkę, marchewkę w paski). Cebulę chwilę podsmażyć na oleju, a następnie dodać marchewkę (w razie potrzeby można dolać trochę wody) i dusić pod przykryciem około 15 minut. Kiedy marchewka stanie się miękka, dodać pomidora i położyć na warzywa wcześniej przyprawionego kurczaka i dusić dalej około 20 minut. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.



Surówka z marchewki i selera (E: 144kcal, B o.: 2.94g, T: 5.86g, W o.: 23.17g)

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość połączyć sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

▶ 16:30 Kolacja (E: 370kcal, B o.: 19.57g, T: 8.15g, W o.: 56.55g)

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)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g) 1 i 1/3 plastra (40g)

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

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

▶ 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:	2241 kcal	Białko ogółem:	113.3 g
Tłuszcz:	57.42 g	Węglowodany ogółem:	334.17 g
Glukoza:	15.59 g	Fruktoza:	19.12 g
Sacharoza:	97.36 g	Laktoza:	8.28 g
Błonnik pokarmowy:	32.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.44 g
Sód:	2753.07 mg		



15.10.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 543kcal, B o.: 22.5g, T: 17.48g, W o.: 76.4g)

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)

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

Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g) 3 plastry (45g)

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

► 12:00 Zupa (E: 207kcal, B o.: 5.56g, T: 0.94g, W o.: 47.49g)

Zupa grysikowa z warzywami (E: 207kcal, B o.: 5.56g, T: 0.94g, W o.: 47.49g) 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (38g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Obrać marchew, pietruszkę i ziemniaki. Warzywa pokroić w drobną kostkę, włożyć je do garnka, zalać wodą (ok. 1 l), dodać ziele angielskie oraz liść laurowy, zagotować, następnie zmniejszyć ogień i gotować ok. 15-20 minut do miękkości warzyw. Po tym czasie wsypać kaszę mannę, cały czas mieszając i gotować kolejne 5-10 minut na małym ogniu do zgęstnienia zupy. Doprawić solą. Podawać z drobno posiekanym koperkiem.

► 12:00 Obiad (E: 574kcal, B o.: 31.47g, T: 8.4g, W o.: 100.65g)

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

Leczo z kurczakiem i ziemniakami (E: 384kcal, B o.: 30.72g, T: 8.15g, W o.: 53.9g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (110g)
- Papryka żółta - 1/2 sztuki (100g)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Rozmaryn - 2/3 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Masło klarowane - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

W garnku, na maśle klarowanym podpi pokrojone w kostkę warzywa i pierś z kurczaka, zalać sosem pomidorowym, dodać zioła. Całość dusić pod przykryciem, aż ziemniaki będą miękkie.

► 16:30 Kolacja (E: 371kcal, B o.: 14.19g, T: 10.77g, W o.: 56.27g)

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)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)	2 plastry (30g)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g)	1 i 1/2 łyżki (30g)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 101kcal, B o.: 12.3g, T: 4.3g, W o.: 3.3g)**

Serek twarogowy, ziarnisty (E: 101kcal, B o.: 12.3g, T: 4.3g, W o.: 3.3g)	4 łyżki (100g)
---	----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1796 kcal	Białko ogółem:	86.02 g
Tłuszcz:	41.89 g	Węglowodany ogółem:	284.11 g
Glukoza:	13.79 g	Fruktoza:	14.89 g
Sacharoza:	69.63 g	Laktoza:	3.39 g
Błonnik pokarmowy:	24.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.08 g
Sód:	4220.72 mg		



16.10.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 486kcal, B o.: 19.8g, T: 12.33g, W o.: 76.86g)

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: 66kcal, B o.: 9.35g, T: 2.35g, W o.: 1.85g) 1 i 2/3 plastra (50g)

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

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

▶ 12:00 Zupa (E: 310kcal, B o.: 25.92g, T: 6.99g, W o.: 36.87g)

Delikatna zupa krem z selera (E: 310kcal, B o.: 25.92g, T: 6.99g, W o.: 36.87g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (50g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

Z mięsa przygotować wywar. Ziemniak i seler pokroić, W międzyczasie rozgrzać oliwę w garnku. Warzywa podsmażyć na rozgrzanej patelni (3-5 minut). Następnie zalać bulionem i gotować około 30 minut, aż warzywa będą miękkie. Gotową zupę zmiksować i doprawić solą. Posypać posiekaną natką pietruszki lub koprem.

▶ 12:00 Obiad (E: 765kcal, B o.: 34.31g, T: 18.97g, W o.: 120.22g)

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)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



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 połączyć 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)

Surówka z marchewki i selera (E: 144kcal, B o.: 2.94g, T: 5.86g, W o.: 23.17g) 1 porcja



- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość połączyć sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

► **16:30 Kolacja (E: 600kcal, B o.: 39.96g, T: 21.18g, W o.: 64.45g)**

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)

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

Pasta z makrelą i twarogiem (E: 313kcal, B o.: 32.82g, T: 15.87g, W o.: 9.8g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Makrela, wędzona - 1/2 sztuki (65g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

► **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:	2327 kcal	Białko ogółem:	123.99 g
Tłuszcz:	61.47 g	Węglowodany ogółem:	331.46 g
Glukoza:	11.34 g	Fruktoza:	13.92 g
Sacharoza:	71.96 g	Laktoza:	7.45 g
Błonnik pokarmowy:	27.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.77 g
Sód:	3289.66 mg		



17.10.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 26.22g, T: 16.04g, W o.: 75.51g)

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)

Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g) 1/2 łyżki (5g)

Pasta z pieczonej dyni i twarogu (E: 155kcal, B o.: 16.02g, T: 5.99g, W o.: 10.4g) 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 190 stopni. Dynię obrać, usunąć pestki, pokroić w kostkę i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skropić oliwą i wstawić do piekarnika na około 20-25 minut, aż zmięknie. Upieczoną dynię ostudzić, przełożyć do blendera, dodać twaróg, jogurt i szczyptę soli. Całość zmiksować blenderem na gładką, kremową pastę. Doprawić posiekaną natką pietruszki i delikatnie wymieszać. Pieczywo lekko podgrzać w tosterze lub piekarniku i posmarować przygotowaną pastą.

► 12:00 Zupa (E: 303kcal, B o.: 5.72g, T: 10.9g, W o.: 47.81g)

Zupa koperkowa - przepis na 4 porcje (E: 303kcal, B o.: 5.72g, T: 10.9g, W o.: 47.81g) 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa poddusić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

► 12:00 Obiad (E: 760kcal, B o.: 41.15g, T: 14.57g, W o.: 121.43g)

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

Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i polać oliwą.



Grillowany indyk z warzywami i kaszą jaglaną (E: 467kcal, B o.: 38.07g, T: 9.2g, W o.: 61.47g)

1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Kasza jaglana - 2/3 woreczka (70g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Rozmaryn - 2 łyżeczki (10g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso przyprawić i przygotować na grillu elektrycznym lub w piekarniku. Podawać z ugotowaną kaszą wymieszaną z ugotowaną i pokrojoną marchewką oraz z posiekaną natką pietruszki. Całość polać oliwą.

► 16:30 Kolacja (E: 393kcal, B o.: 19.74g, T: 9.67g, W o.: 59.27g)

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 twarogowy, ziarnisty (E: 101kcal, B o.: 12.3g, T: 4.3g, W o.: 3.3g) 4 łyżki (100g)

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

Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g) 2 sztuki (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: 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:	2245 kcal	Białko ogółem:	115.78 g
Tłuszcz:	57.03 g	Węglowodany ogółem:	330.57 g
Glukoza:	8.79 g	Fruktoza:	8.47 g
Sacharoza:	89.08 g	Laktoza:	10.98 g
Błonnik pokarmowy:	27.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.15 g
Sód:	2456.21 mg		



18.10.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 697kcal, B o.: 41.99g, T: 26.77g, W o.: 75.21g)

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

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

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

Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g) 1/2 łyżki (5g)

Sałatka z grillowaną cukinią i kurczakiem (E: 314kcal, B o.: 31.79g, T: 16.72g, W o.: 10.1g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bazylia, świeża - 4 i 1/3 garści (13g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella w kulce - 1 i 1/2 plastra (30g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka doprawić solą i pieprzem, a także paprykami i curry. Pozostawić na minimum 30 minut, aby mięso przeszło przyprawami. Mięso poddusić. Cukinię umyć, pokroić w cienkie plasterki, posolić i poczekać, aż cukinia puści sok. Cukinię ułożyć na patelni grillowej. Podpiec z każdej strony przez około 8 minut. Pomidora i mozzarellę pokroić w plasterki. Całość wymieszać.

► 12:00 Zupa (E: 295kcal, B o.: 21.41g, T: 10.74g, W o.: 29.42g)

Rosół z kury (E: 295kcal, B o.: 21.41g, T: 10.74g, W o.: 29.42g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (30g)
- 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: 817kcal, B o.: 32.25g, T: 31.73g, W o.: 105.88g)

Surówka z marchewki (E: 96kcal, B o.: 0.86g, T: 5.37g, W o.: 12.89g) 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 1/3 sztuki (60g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- 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)

Kasza jaglana (E: 174kcal, B o.: 5.25g, T: 1.45g, W o.: 35.8g) 1/2 woreczka (50g)



Schab duszony w warzywach (E: 357kcal, B o.: 25.39g, T: 24.66g, W o.: 10.44g)

1 porcja

- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Masło klarowane - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, rozbić tłuczkiem, posmarować marynatą (olej, sól, pieprz, papryka, majeranek) z dwóch stron. Najlepiej zafolować lub zamknąć w pojemniku i odstawić do lodówki na kilka godzin. Marchew obrać, umyć, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cukinię opłukać, odciąć końcówki i zetrzeć na tarce. Do rondla dodać marchew, mieszając smażyć 5 minut. Dorzucić cukinię, przyprawić do smaku solą, pieprzem, papryką, majerankiem, smażyć kolejne 5 minut. Kotlety dołożyć do warzyw. Rondel przykryć, na małym ogniu dusić około 15 minut, aż mięso będzie miękkie.

▶ 16:30 Kolacja (E: 443kcal, B o.: 18.94g, T: 16.18g, W o.: 56.96g)

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)

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)

Paszтет podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g)

1 i 1/2 łyżki (30g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

▶ 18:00 Posiłek nocny (E: 159kcal, B o.: 9.51g, T: 5.99g, W o.: 17.51g)

Kanapka z ogórkowym twarożkiem (E: 159kcal, B o.: 9.51g, T: 5.99g, W o.: 17.51g)

1 porcja

- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Ogórkę obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2411 kcal
Tłuszcz:	91.41 g
Glukoza:	12.83 g
Sacharoza:	60.39 g
Błonnik pokarmowy:	26.03 g
Sód:	3360.35 mg

Białko ogółem:	124.1 g
Węglowodany ogółem:	284.98 g
Fruktoza:	15.28 g
Laktoza:	1.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.99 g



Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-10-05 / 2026-10-06 / 2026-10-07 / 2026-10-08 / 2026-10-09 / 2026-10-10 / 2026-10-11 / 2026-10-12 / 2026-10-13 / 2026-10-14 / 2026-10-15 / 2026-10-16 / 2026-10-17 / 2026-10-18



Produkty zbożowe

Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb pszenny	2585g (103 i 1/3 kromki)
Kasza jaglana	185g (1 i 3/4 woreczka)
Kasza manna	49g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	70g (2 sztuki)
Makaron, penne	70g (1 szklanka)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Ryż paraboliczny	60g (1/3 szklanki)
Ryż basmati	170g (1 szklanka)
Ryż biały	500g (2 i 2/3 szklanki)
Wafle ryżowe	80g (8 sztuk)



Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Brokuły, mrożone	100g (1/5 opakowania)
Burak	375g (3 i 2/3 sztuki)
Cebula	102g (1 sztuka)
Cebula dymka	10g (1/2 sztuki)
Cukinia	970g (1 i 2/3 sztuki)
Czosnek	16g (3 i 1/4 ząbka)
Dynia	360g (1/3 sztuki)
Fasolka szparagowa, mrożona	130g (1/3 opakowania)
Groszek konserwowy	45g (3 łyżki)
Kalafior	800g (4 porcje)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koper ogrodowy	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	63g (15 i 3/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	10g (1/8 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	15g (3/4 łyżki)
Marchew	1539g (34 i 1/4 sztuki)

Ogórek	160g (3/4 sztuki)
Ogórki kiszone	20g (1/3 sztuki)
Papryka czerwona	110g (1/2 sztuki)
Papryka żółta	100g (1/2 sztuki)
Passata	240g (1 szklanka)
Pietruszka, korzeń	533g (6 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	74g (12 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	2865g (16 i 3/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	300g (1 i 1/4 szklanki)
Por	296g (2 sztuki)
Rzodkiewka	150g (10 sztuk)
Salata	100g (1/2 sztuki)
Salata zielona, liście	10g (2 liście)
Seler korzeniowy	424g (1 i 1/3 sztuki)
Seler naciowy	400g (1 sztuka)
Seler naciowy, łodyga	50g (1 sztuka)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki	590g (6 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	800g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	630g (7 sztuk)
Ziemniaki, wczesne	68g (3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	510g (25 i 1/2 łyżki)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	150g (6 łyżek)
Kefir, 2% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	163ml (3/4 szklanki)
Ser kanapkowy, śmietankowy	130g (6 i 1/2 łyżki)
Ser mozzarella w kulce	150g (7 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, chudy	330g (11 plastrów)
Ser twarogowy, półtłusty	270g (9 plastrów)
Serek śmietankowy, naturalny	40g (1 i 2/3 łyżki)



Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy	300g (15 łyżek)
Serek twarogowy, ziarnisty	300g (12 łyżek)
Serek wiejski	500g (25 łyżki)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	25g (1 sztuka)
Śmietana 12% tłuszczu	180g (10 łyżek)
Serek twarogowy, cottage cheese	40g (2 łyżki)
Śmietana kwaśna	25ml (1 łyżka)

**Mięso i jaja**

Indyk, mięso mielone	200g (2 porcje)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	429g (8 i 1/3 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	250g (1 i 2/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	400g (4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	845g (4 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	290g (2 i 3/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	146g (1 sztuka)
Parówki drobiowe	100g (2 i 1/2 sztuki)
Paszтет podlaski z kurczaka	60g (3 łyżki)
Szynka kanapkowa	345g (23 plastry)
Szynka wieprzowa	40g (2 plastry)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	221g (22 plastry)
Masło klarowane	15g (1 łyżka)
Olej rzepakowy	126ml (12 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	25ml (2 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	128ml (12 i 3/4 łyżki)

**Cukier, słodczy i przekąski**

Cukier brązowy	3g (1/4 łyżki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	60g (4 łyżeczki)
Miód	5g (1/5 łyżki)

**Ryby i owoce morza**

Makrela, wędzona	105g (3/4 sztuki)
Mintaj, świeży	130g (1 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Banan	50g (1/3 sztuki)
Jabłko	760g (4 i 1/4 sztuki)

**Napoje**

Herbata czarna, napar z cukrem	6250ml (26 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	15g (1 i 1/2 łyżki)
Kompot z jabłek, z cukrem	500ml (2 szklanki)
Kompot z wiśni, z cukrem	3000ml (12 i 1/2 szklanki)
Sok z cytryny	57ml (9 i 1/2 łyżki)
Sok z limonki	12ml (2 łyżki)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	5g (5 łyżeczek)
Bazylija, świeża	13g (4 i 1/3 garści)
Bulion rosółowy	100ml (1/3 szklanki)
Bulion warzywny	1125ml (4 i 2/3 szklanki)
Curry, w proszku	3g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Czarnuszka, cała	2g (1/3 łyżeczki)
Czosnek, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kminek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	10g (1/3 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	28g (28 szczypty)



Rozmaryn, świeży	13g (2 i 2/3 łyżeczki)
Sól biała	39g (39 szczypty)
Sól himalajska	2g (2 szczypty)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	6g (2 łyżeczki)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	4g (4 szczypty)

**Dania gotowe**

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