

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

15.06.2026 - 28.06.2026

poniedziałek (2026-06-15)	wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)	piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)
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 Szynka kanapkowa Sałata Pomidor Ser mozzarella w kulce Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Pasta z makrelą i twarożkiem Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Szynka wieprzowa Sałata Kawa zbożowa, w proszku Pomidor	Chleb pszenny Dietetyczna sałatka jarzynowa Masło ekstra Pomidor 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 pomidorowa z ryżem	Krupnik z fasolką szparagową	Zupa koperkowa	Barszcz czerwony z ziemniakami	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
Pulpety z indyka w sosie dyniowym z ryżem Kompot z wiśni, z cukrem	Kompot z jabłek, z cukrem Potrawka z piersią kurczaka i kaszą jęczmienną Surówka z marchewki	Lekkostrawne pulpeciki Kompot z jabłek, z cukrem	Kompot z wiśni, z cukrem Udka pieczone z warzywami	Mintaj na fasolce szparagowej Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki	Kluski śląskie z jajkiem sadzonym i surówką Kompot z wiśni, z cukrem	Grillowany schab, kasza i sałatka 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 Sałatka z tuńczyka Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Pasta warzywna	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	Kefir, 2% tłuszczu	Kanapka z szynką	Wafle ryżowe	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Serek wiejski

poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)	piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)	niedziela (2026-06-28)
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 Serek wiejski Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Paszтет podlaski z kurczaka Pomidor Sałata Ser mozzarella w kulce Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Serek wiejski Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser kanapkowy, śmietankowy Sałatka z tuńczyka Pomidor Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Ser kanapkowy, śmietankowy Szynka wieprzowa Pomidor Sałata 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
Krupnik z ryżem	Zupa kalafiorowa	Barszcz ukraiński	Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Zupa warzywna z kurczakiem	Rosół z ryżem
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 Zapiekanek makaronowa z kurczakiem i warzywami Surówka z marchewki	Surówka z marchewki Kompot z wiśni, z cukrem Klopsiki w sosie z warzywami i makaronem	Kompot z jabłek, z cukrem Gulasz z indyka w warzywach Surówka z marchewki	Kasza jaglana Kompot z jabłek, z cukrem Schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami	Miruna z surówką i ziemniakami Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Surówka z marchewki	Ryż paraboliczny Kompot z jabłek, z cukrem Pieczone roladki z kurczaka z warzywami Surówka z marchewki	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 Szynka kanapkowa Jaja gotowane Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Pasta z pomidorów suszonych i twarogu	Chleb pszenny Masło ekstra Jaja gotowane Szynka kanapkowa Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pasta marchewkowo- twarogowa Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wieprzowa Ser kanapkowy, śmietankowy 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
Serek wiejski	Wafle ryżowe	Jogurt jagodowy	Kanapka z ogórkowym twarożkiem	Serek wiejski	Wafle ryżowe	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu



15.06.2026 (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)
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)

▶ 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 rosółowy - 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: 711kcal, B o.: 35.48g, T: 18.97g, W o.: 101.31g)

Pulpety z indyka w sosie dyniowym z ryżem (E: 521kcal, B o.: 34.73g, T: 18.72g, W o.: 54.56g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/4 porcji (125g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Mięso mielone włożyć do miski, dodać jajko, szczyptę soli, majeranek i drobno posiekaną natkę pietruszki. Całość dokładnie wymieszać, następnie zwilżonymi wodą dłońmi uformować małe pulpety. Zagotować wodę w garnku i gotować 15-20 minut, aż będą ścięte w środku. W tym czasie dynię obrać i pokroić na kawałki. W rondelku rozgrzać oliwę, dodać dynię i dusić chwilę na małym ogniu, następnie dodać kurkumę i szczyptę soli, wlać bulion, przykryć i gotować około 10-15 minut, aż dynia będzie miękka. Zblendować wszystko na gładki sos. Skrobię ziemniaczaną wymieszać z 2 łyżkami zimnej wody, wlać do sosu, podgrzewać, aż lekko zgęstnieje. Zdjąć z ognia, dodać jogurt naturalny, dokładnie wymieszać. Ugotowane pulpety polać sosem na talerzu. Podawać z ugotowanym ryżem, posypać świeżą natką 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: 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:	1942 kcal	Białko ogółem:	92.52 g
Tłuszcz:	50.17 g	Węglowodany ogółem:	286.95 g
Glukoza:	9.11 g	Fruktoza:	9.34 g
Sacharoza:	70.21 g	Laktoza:	8.41 g
Błonnik pokarmowy:	16.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.99 g
Sód:	3117.26 mg		



16.06.2026 (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)
Salata (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: 211kcal, B o.: 6.5g, T: 1.49g, W o.: 45.74g)

Krupnik z fasolką szparagową (E: 211kcal, B o.: 6.5g, T: 1.49g, W o.: 45.74g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (170ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (13g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Do bulionu dodać ziele angielskie i liście laurowe, gotować 5 minut. Kaszę wypłukać na sicie, dorzucić do wywaru, dodać szczyptę soli. Warzywa umyć i obrać. Ziemniaki i seler pokroić w kostkę, a fasolkę na mniejsze kawałki. Marchewkę i pietruszkę w talarki, a por w ćwierć talarki. Warzywa dorzucić do wywaru, gotować 15 minut. Przyprawić pieprzem. Zupę przed podaniem obficie posypać świeżo posiekanym koperkiem.

▶ 12:00 Obiad (E: 560kcal, B o.: 27.4g, T: 9.37g, W o.: 96.95g)

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)
Potrąka z piersią kurczaka i kaszą jęczmienną - przepis na 4 porcje (E: 302kcal, B o.: 25.98g, T: 3.61g, W o.: 43.34g)	1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (400g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2 woreczki (200g)
- Koper ogrodowy - 4 łyżeczki (16g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 4 szczypty (4g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

W garnku zagotować 3 szklanki wody, dodać odrobinę soli, wrzucić przepłukaną na sicie kaszę, gotować na małym ogniu, aż wchłonie płyn. Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki, pokrojoną w cienkie plasterki cebulę i gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną ze śmietaną i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjąć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z kaszą.

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.

► 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: 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:	1768 kcal	Białko ogółem:	78.61 g
Tłuszcz:	41.42 g	Węglowodany ogółem:	283.25 g
Glukoza:	7.86 g	Fruktoza:	14.07 g
Sacharoza:	59.16 g	Laktoza:	9.28 g
Błonnik pokarmowy:	25.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.46 g
Sód:	2222.19 mg		



17.06.2026 (środa)

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

► 12:00 Zupa (E: 235kcal, B o.: 4.39g, T: 10.77g, W o.: 32.03g)

Zupa koperkowa - przepis na 4 porcje (E: 235kcal, B o.: 4.39g, T: 10.77g, W o.: 32.03g) 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 - 2/3 szklanki (120g)
- 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 podduścić 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: 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 rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Wymieszać mięso z tartą bułką, mąką, majerankiem, solą, 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: 456kcal, B o.: 20.19g, T: 17.61g, W o.: 56.28g)**

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 kromki (70g)

Sałatka z tuńczyka (E: 169kcal, B o.: 13.05g, T: 12.3g, W o.: 1.63g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2/3 łyżki (12g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Oliwki pokroić. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki. Wymieszać wszystkie składniki z tuńczykiem. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny oraz pieprzem i solą. Sosem poleać sałatkę.

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: 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:	2101 kcal	Białko ogółem:	92.18 g
Tłuszcz:	66.24 g	Węglowodany ogółem:	295.99 g
Glukoza:	6.24 g	Fruktoza:	9.48 g
Sacharoza:	56.66 g	Laktoza:	2.58 g
Błonnik pokarmowy:	22.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.03 g
Sód:	3570.92 mg		



18.06.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 635kcal, B o.: 32.51g, T: 21.05g, W o.: 82g)

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)

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: 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.

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

▶ 12:00 Zupa (E: 217kcal, B o.: 8.12g, T: 1.18g, W o.: 50.26g)

Barszcz czerwony z ziemniakami - przepis na 6 porcji (E: 217kcal, B o.: 8.12g, T: 1.18g, W o.: 50.26g) 1 porcja

- Burak - 9 i 1/4 sztuki (960g)
- Jabłko - 1 i 3/4 sztuki (340g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ksylitol - 2 i 3/4 łyżeczki (20g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (75g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Ziemniaki - 6 sztuk (540g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zakwas z buraka niskosolony Kiszone Specjały - 1 i 1/3 opakowania (720ml)



**Sposób przygotowania:**

Pietruszkę, seler oraz marchewkę obrać i pokroić na ćwiartki. Następnie obrać buraka i pokroić w kostkę. Do garnka wrzucić pokrojone warzywa. Następnie jabłka obrać i pozbawić gniazda nasiennego. Wrzucić je do garnka z warzywami. Zalać wszystko wodą (ok. 2L). Gotować na małym ogniu. Doprawić solą, pieprzem, listkami laurowymi oraz zielem angielskim. Wymieszać i gotować ok. godziny. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Wrzucić do mniejszego garnka, zalać 1L wody i gotować do miękkości.

Z gotującej się zupy wyłowić wszystkie warzywa, jabłka oraz ziele i liście laurowe. Zaprawić barszcz zakwasem i słodzikiem. Wymieszać i przykryć. Gotować na małym ogniu przez ok. 5 minut. Nie należy doprowadzić do wrzenia. Następnie zdjąć zupę z ognia. W kubku zahartować łyżkę jogurtu z odrobiną barszczu. Dodać do zupy. Wymieszać.

Z ziemniaków odlać wodę. Rozgnieść je z łyżką jogurtu za pomocą tłuczka. Do misek nałożyć puree i zalać je barszczem. Posypać posiekaną pietruszką.

► 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: 410kcal, B o.: 8.56g, T: 15.51g, W o.: 61.89g)

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)
- Przepier 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.

► 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:	2028 kcal	Białko ogółem:	79.74 g
Tłuszcz:	51.93 g	Węglowodany ogółem:	328.57 g
Glukoza:	10.82 g	Fruktoza:	12.12 g
Sacharoza:	85.37 g	Laktoza:	3.18 g
Błonnik pokarmowy:	32.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.04 g
Sód:	3341.61 mg		



19.06.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 26.22g, T: 16.55g, W o.: 87.84g)

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)

Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą (E: 172kcal, B o.: 16.07g, T: 6.63g, W o.: 14.15g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

Sałatę porwać na mniejsze części, dodać tuńczyka oraz kukurydżę. Jajko ugotować na twardo, pomidora oraz cebulę pokroić w kostkę. Jogurt wymieszać z pieprzem oraz oregano i dodać do sałatki. Całość wymieszać.

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: 208kcal, B o.: 11.77g, T: 8.71g, W o.: 27.17g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 208kcal, B o.: 11.77g, T: 8.71g, W o.: 27.17g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- 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. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut. Przyprawić do smaku.

▶ 12:00 Obiad (E: 693kcal, B o.: 29.67g, T: 17g, W o.: 110.84g)

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.

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.

▶ **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:	2076 kcal	Białko ogółem:	102.32 g
Tłuszcz:	61.94 g	Węglowodany ogółem:	295.65 g
Glukoza:	13.34 g	Fruktoza:	17.03 g
Sacharoza:	86.6 g	Laktoza:	4.27 g
Błonnik pokarmowy:	35.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.02 g
Sód:	2620.44 mg		



20.06.2026 (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)
Salata (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: 225kcal, B o.: 12.43g, T: 8.64g, W o.: 26.52g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 225kcal, B o.: 12.43g, T: 8.64g, W o.: 26.52g) 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 - 1/3 sztuki (40g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



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: 751kcal, B o.: 18.31g, T: 42.1g, W o.: 117.18g)

Kluski śląskie z jajkiem sadzonym i surówką (E: 561kcal, B o.: 17.56g, T: 41.85g, W o.: 70.43g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kluski śląskie Nasze Smaki - 1/2 opakowania (200g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Surówka z buraczków, gotowa - 2/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kluski śląskie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie na patelni rozgrzać oliwę, wbić jajka i doprawić przyprawami. Smażyć do momentu ich ścięcia. Jajka podawać z kluskami oraz surówką.

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:	1986 kcal	Białko ogółem:	79.62 g
Tłuszcz:	78.77 g	Węglowodany ogółem:	288.19 g
Glukoza:	8.52 g	Fruktoza:	8.15 g
Sacharoza:	62.55 g	Laktoza:	8.09 g
Błonnik pokarmowy:	17.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.46 g
Sód:	2418.68 mg		



21.06.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 561kcal, B o.: 15.79g, T: 15.15g, W o.: 94.91g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)

4 i 1/4 kromki (105g)

Dietetyczna sałatka jarzynowa (E: 146kcal, B o.: 5.64g, T: 5.23g, W o.: 21.22g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)



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.

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)

▶ 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: 633kcal, B o.: 36.71g, T: 12.83g, W o.: 95.65g)**Grillowany schab, kasza i sałatka (E: 443kcal, B o.: 35.96g, T: 12.58g, W o.: 48.9g)****1 porcja**

- Miód pszczeni - 1/8 łyżki (3g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:**

Sos sojowy, musztardę, miód wymieszać. Schab pokroić w plastry i zamarynować (odstawić na minimum godzinę do lodówki). Zgrillować w piekarniku lub na patelni. Kaszę ugotować. Do sałaty dodać pokrojonego pomidora. Skropić oliwą i doprawić.

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:	1954 kcal	Białko ogółem:	93.25 g
Tłuszcz:	53.4 g	Węglowodany ogółem:	286.02 g
Glukoza:	9.14 g	Fruktoza:	9.58 g
Sacharoza:	72.59 g	Laktoza:	1.69 g
Błonnik pokarmowy:	21.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18 g
Sód:	4070.03 mg		



22.06.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 28.06g, T: 16.87g, W o.: 89.24g)

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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	2 łyżeczki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)	1 i 1/3 plastra (40g)
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: 257kcal, B o.: 13.73g, T: 3.65g, W o.: 44.94g)

Krupnik z ryżem - przepis na 4 porcje (E: 257kcal, B o.: 13.73g, T: 3.65g, W o.: 44.94g) 1 porcja

- 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 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: 741kcal, B o.: 35.86g, T: 19.07g, W o.: 109.07g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)
Zapiekanek makaronowa z kurczakiem i warzywami (E: 438kcal, B o.: 34.2g, T: 13.31g, W o.: 45.66g)	1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Makaron, penne - 3/4 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 2/3 szklanki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 3/4 plastra (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Poddusić cukinię i ugotować makaron al dente. Piersz z kurczaka pokroić, dodać przyprawę i poddusić na patelni, pod koniec duszenia dodać łyżkę oleju.

Do naczynia żaroodpornego na spód wrzucić ugotowany makaron, posypać serem, następnie dodać pomidory z puszki, kurczaka, cukinię a na sam koniec ser mozzarella. Włożyć do piekarnika na 20-30 minut.

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: 362kcal, B o.: 16.87g, T: 9.02g, W o.: 55.36g)**

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)

Jaja gotowane (E: 35kcal, B o.: 3.13g, T: 2.43g, W o.: 0.15g) 1/2 sztuki (25g)

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: 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:	2063 kcal	Białko ogółem:	104.52 g
Tłuszcz:	53.61 g	Węglowodany ogółem:	300.61 g
Glukoza:	13.78 g	Fruktoza:	17.15 g
Sacharoza:	75.94 g	Laktoza:	1.37 g
Błonnik pokarmowy:	23.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.64 g
Sód:	2783.3 mg		



23.06.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 26.73g, T: 17.61g, W o.: 75.94g)

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 mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Salata (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)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

▶ 12:00 Zupa (E: 123kcal, B o.: 6.73g, T: 5.35g, W o.: 13.89g)

Zupa kalafiorowa (E: 123kcal, B o.: 6.73g, T: 5.35g, W o.: 13.89g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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: 815kcal, B o.: 33.8g, T: 22.34g, W o.: 125.23g)

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

Klopsiki w sosie z warzywami i makaronem (E: 512kcal, B o.: 32.14g, T: 16.58g, W o.: 61.82g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 2/3 szklanki (150g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron bezjajeczny z semoliny - 3/4 szklanki (60g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Do mięsa dodać sól i pieprz do smaku, wsypać paprykę w proszku. Wbić jajko i całość wyrobić dłonią. Z mięsa formować klopsiki i gotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Marchewkę obrać, pokroić w cienkie półplasterki. Na rozgrzaną patelnię z olejem wrzucić marchewkę i smażyć przez około 4-5 minut. Dodać klopsiki, pomidory z puszki i dodatkowo pół szklanki wody. Patelnię przykryć i gotować przez 10-15 minut, doprawić według uznania. Dołożyć ugotowany makaron i wszystko razem wymieszać.

► 16:30 Kolacja (E: 434kcal, B o.: 18.56g, T: 12.77g, W o.: 65.81g)

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)

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 pomidorów suszonych i twarogu (E: 147kcal, B o.: 11.42g, T: 7.46g, W o.: 11.16g) 1 porcja

- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Pomidory suszone w oleju - 5 plastrów (35g)



**Sposób przygotowania:**

Zblendować twaróg z pomidorami. Doprawić pieprzem i kminkiem.

► 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:	2098 kcal	Białko ogółem:	89.82 g
Tłuszcz:	60.07 g	Węglowodany ogółem:	313.93 g
Glukoza:	14.53 g	Fruktoza:	18.19 g
Sacharoza:	70.13 g	Laktoza:	1.72 g
Błonnik pokarmowy:	26.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.18 g
Sód:	3350.83 mg		



24.06.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 22.98g, T: 22.46g, W o.: 68.4g)

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)
Paszтет podlaski z kurczaka (E: 72kcal, B o.: 2.8g, T: 6g, W o.: 1.6g)	2 łyżki (40g)
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)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
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: 235kcal, B o.: 10.63g, T: 3.98g, W o.: 42.31g)

Barszcz ukraiński - przepis na 6 porcji (E: 235kcal, B o.: 10.63g, T: 3.98g, W o.: 42.31g) 1 porcja

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 20 łyżek (400g)
- Kapusta włoska - 4 i 1/2 liścia (250g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 5 szklanek (1200ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 4 i 2/3 sztuki (420g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)



**Sposób przygotowania:**

W szerokim garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i startą marchewkę, pietruszkę oraz selera i co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Buraczki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do garnka z zupą. Zalać gorącym bulionem i zagotować. W międzyczasie dodać poszatowaną kapustę, fasolkę wraz z zalewą z puszki, obrany cały ząbek czosnku i przyprawy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 20 minut do miękkości jarzyn.

Dodać obranego pomidora pokrojonego w kosteczkę i gotować jeszcze przez 5 minut. Na koniec dodać sok z cytryny. Podawać ze śmietaną i koperkiem oraz ugotowanymi ziemniakami.

► 12:00 Obiad (E: 563kcal, B o.: 27.35g, T: 7.36g, W o.: 104.5g)**Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)****1 szklanka (250ml)****Gulasz z indyka w warzywach (E: 305kcal, B o.: 25.94g, T: 1.6g, W o.: 51.09g)****1 porcja**

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś z indyka oprószyć przyprawami, przełożyć do garnka z gotującym się bulionem warzywnym- podgotować. Marchew, seler, pietruszkę pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do reszty składników (do garnka). Dusić do momentu aż wszystko zmięknie. Doprawić drobno posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

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: 387kcal, B o.: 18.34g, T: 11.12g, W o.: 55.37g)**

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)

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)

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: 146kcal, B o.: 3.3g, T: 3.75g, W o.: 24.6g)

Jogurt jagodowy (E: 146kcal, B o.: 3.3g, T: 3.75g, W o.: 24.6g) 6 łyżek (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1891 kcal	Białko ogółem:	82.6 g
Tłuszcz:	48.67 g	Węglowodany ogółem:	295.18 g
Glukoza:	10.28 g	Fruktoza:	16.74 g
Sacharoza:	52.16 g	Laktoza:	0.21 g
Błonnik pokarmowy:	34.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.36 g
Sód:	3812.53 mg		



25.06.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 27.03g, T: 16.24g, W o.: 76.83g)

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: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
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)

▶ 12:00 Zupa (E: 187kcal, B o.: 7.36g, T: 5.46g, W o.: 28.19g)

Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami (E: 187kcal, B o.: 7.36g, T: 5.46g, W o.: 28.19g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/4 kromki (30g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

W garnku na łyżeczkę oliwy podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pokrojoną na małe kawałki cukinię i dusić kilka minut. Zalać wszystko bulionem i gotować do miękkości cukinii – 10-15 minut.

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 łyżeczkę jogurtu i po porcji grzanek.

▶ 12:00 Obiad (E: 685kcal, B o.: 32.18g, T: 26.6g, W o.: 82.09g)

Kasza jaglana (E: 139kcal, B o.: 4.2g, T: 1.16g, W o.: 28.64g)	1/3 woreczka (40g)
Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)



Schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami (E: 401kcal, B o.: 27.48g, T: 25.19g, W o.: 16.7g)

1 porcja

- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Suszone pomidory w oliwie - 5 plasterków (35g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Schab cienko pokroić na 1-2 cm plasterki i odłożyć. Zalać gorącą wodą (3-4 szklanki), dodać sos sojowy, listek laurowy, ziele angielskie, pieprz i sól do smaku. Zagotować. W gotujący się na dużym ogniu wywar włożyć plasterki schabu. Po ponownym zagotowaniu zmniejszyć ogień i przykryć garnek. Gotować mięso przez około 1,5 godziny. W międzyczasie 2-3 razy je przewrócić. Przez sitko, bezpośrednio do potrawy, dodać obydwie mąki, wymieszać i dokładnie zagotować. Dodać posiekane suszone pomidory, posiekaną natkę oraz kremówkę. Gotować przez ok. 3 minuty co chwilę mieszając sos. Podać z ugotowaną kaszą i świeżym pomidorem z dodatkiem oliwy.

► 16:30 Kolacja (E: 394kcal, B o.: 17.87g, T: 9.71g, W o.: 61.88g)

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)

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.

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.: 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:	1983 kcal	Białko ogółem:	94.8 g
Tłuszcz:	62.15 g	Węglowodany ogółem:	271.93 g
Glukoza:	9.69 g	Fruktoza:	13.54 g
Sacharoza:	56.57 g	Laktoza:	4.33 g
Błonnik pokarmowy:	21.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.63 g
Sód:	2817.77 mg		



26.06.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 593kcal, B o.: 24.27g, T: 26.15g, W o.: 67.48g)

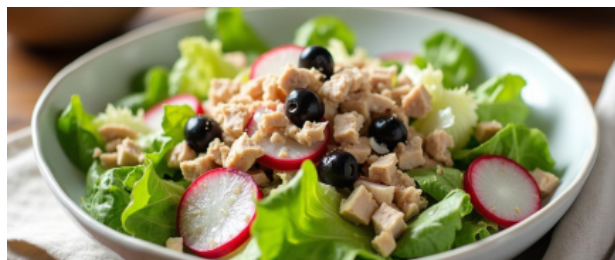
Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 kromki (105g)

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

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 41kcal, B o.: 1.02g, T: 3.8g, W o.: 0.74g) 1 łyżka (20g)

Sałatka z tuńczyka (E: 169kcal, B o.: 13.05g, T: 12.3g, W o.: 1.63g) 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2/3 łyżki (12g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Oliwki pokroić. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki. Wymieszać wszystkie składniki z tuńczykiem. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny oraz pieprzem i solą. Sosem polać sałatkę.

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: 238kcal, B o.: 14.21g, T: 9.24g, W o.: 26.52g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 238kcal, B o.: 14.21g, T: 9.24g, W o.: 26.52g) 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 - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



**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: 700kcal, B o.: 31.05g, T: 27.42g, W o.: 89.76g)**Miruna z surówką i ziemniakami (E: 524kcal, B o.: 28.62g, T: 21.38g, W o.: 56.81g)****1 porcja**

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Mirunę przyprawić solą, pieprzem, słodką papryką i ziołami prowansalskimi, dodać masło i piec w folii około 20 minut. Ziemniaki ugotować i posypać koperkiem. Warzywa polać olejem, przyprawić i wymieszać.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - przepis na 4 porcje (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)**1 porcja**

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

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: 363kcal, B o.: 14.42g, T: 10.09g, W o.: 55.48g)

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 mozzarella w kulce (E: 76kcal, B o.: 7.28g, T: 4.78g, W o.: 0.83g) 1 i 1/2 plastra (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: 112kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 2.4g)

Serek wiejski (E: 112kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 2.4g) 6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	95.95 g
Tłuszcz:	78.9 g	Węglowodany ogółem:	241.64 g
Glukoza:	9.29 g	Fruktoza:	13.49 g
Sacharoza:	21.59 g	Laktoza:	2.04 g
Błonnik pokarmowy:	29.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.37 g
Sód:	2539.21 mg		



27.06.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 507kcal, B o.: 20.74g, T: 18.51g, W o.: 66.7g)

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 kanapkowy, śmietankowy (E: 52kcal, B o.: 1.28g, T: 4.75g, W o.: 0.93g)	1 i 1/4 łyżki (25g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata (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: 190kcal, B o.: 19.36g, T: 1.95g, W o.: 28.71g)

Zupa warzywna z kurczakiem (E: 190kcal, B o.: 19.36g, T: 1.95g, W o.: 28.71g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- 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, cebulę również posiekać w małą kosteczkę. 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. Przyprawić.

▶ 12:00 Obiad (E: 705kcal, B o.: 32.15g, T: 12.6g, W o.: 120.96g)

Ryż paraboliczny (E: 224kcal, B o.: 4.51g, T: 0.62g, W o.: 48.53g)	1/3 szklanki (60g)
Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)
Pieczone roladki z kurczaka z warzywami (E: 223kcal, B o.: 26.23g, T: 6.22g, W o.: 19.02g)	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)

**Sposób przygotowania:**

Pierś obkroić z kawałków tłuszczu i rozbić, przyprawić. Marchew zetrzeć na tarce, rozprowadzić na filetach i zwinąć roladki. Spiąć wykalczkami 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.

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: 419kcal, B o.: 17.26g, T: 16.38g, W o.: 52.11g)**

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

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

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:	1987 kcal	Białko ogółem:	93.51 g
Tłuszcz:	51.44 g	Węglowodany ogółem:	301.54 g
Glukoza:	14.1 g	Fruktoza:	19.82 g

**Wartości odżywcze**

Sacharoza:	51.83 g	Laktoza:	0.12 g
Błonnik pokarmowy:	34.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.25 g
Sód:	2344.73 mg		



28.06.2026 (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)
- Przepier 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: 2026-06-15 / 2026-06-16 / 2026-06-17 / 2026-06-18 / 2026-06-19 / 2026-06-20 / 2026-06-21 / 2026-06-22 / 2026-06-23 / 2026-06-24 / 2026-06-25 / 2026-06-26 / 2026-06-27 / 2026-06-28



Produkty zbożowe

Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb pszenny	2550g (102 kromki)
Kasza jaglana	90g (3/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	230g (2 i 1/3 woreczka)
Makaron bezjajeczny z semoliny	60g (3/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	40g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron, penne	50g (3/4 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	15g (1 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	8g (1/3 łyżki)
Ryż paraboliczny	100g (1/2 szklanki)
Ryż basmati	110g (2/3 szklanki)
Ryż biały	318g (1 i 2/3 szklanki)
Wafle ryżowe	120g (12 sztuk)



Warzywa

Burak	1160g (11 sztuk)
Cebula	185g (1 i 3/4 sztuki)
Cukinia	600g (1 sztuka)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Dynia	100g (1/8 sztuki)
Fasola biała, w puszcze	400g (20 łyżek)
Fasolka szparagowa, mrożona	180g (1/2 opakowania)
Groszek konserwowy	20g (1 i 1/3 łyżki)
Kalafior	650g (3 i 1/4 porcji)
Kapusta włoska	250g (4 i 1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	35g (8 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	28g (7 łyżeczek)

Kukurydza, konserwowa	15g (3/4 łyżki)
Marchew	1703g (37 i 3/4 sztuki)
Ogórek	50g (1/4 sztuki)
Ogórki kiszzone	15g (1/4 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	24g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	15g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	585g (7 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	80g (13 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	2800g (16 i 1/2 sztuki)
Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka	150g (2/3 szklanki)
Pomidory suszone w oleju	35g (5 plastrów)
Pomidory suszone w oliwie	35g (5 plastrów)
Pomidory w puszcze	150g (2/3 szklanki)
Por	211g (1 i 1/2 sztuki)
Przecier pomidorowy	20g (1 i 1/3 łyżki)
Rzodkiewka	105g (7 sztuk)
Sałata	240g (1 i 1/4 sztuki)
Sałata lodowa	20g (1/8 sztuki)
Sałata zielona, liście	45g (9 liści)
Seler korzeniowy	717g (2 i 1/4 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Ziemniaki	1060g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	920g (10 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt jagodowy	150g (6 łyżek)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	150g (6 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	460g (23 łyżki)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	150g (6 łyżek)
Kefir, 2% tłuszczu	200ml (3/4 szklanki)



Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	80ml (1/3 szklanki)
Ser kanapkowy, śmietankowy	145g (7 i 1/4 łyżki)
Ser mozzarella light	15g (3/4 plastra)
Ser mozzarella w kulce	190g (9 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, chudy	130g (4 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	250g (8 i 1/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	100g (5 łyżek)
Serek wiejski	720g (36 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	144g (8 łyżek)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	25g (2 i 1/2 łyżki)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	305g (3 porcji)
Jaja gotowane	75g (1 i 1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe	301g (5 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	225g (2 i 1/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	655g (3 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	390g (3 i 3/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	146g (1 sztuka)
Pasztet podlaski z kurczaka	70g (3 i 1/2 łyżki)
Szynka kanapkowa	305g (20 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa	160g (8 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	20g (1 plaster)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	220g (3/4 porcji)
Żółtko jaja kurzego	20g (1 sztuka)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	230g (23 plastry)
Olej rzepakowy	80ml (8 łyżek)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	50ml (5 łyżek)
Oliwa z oliwek	95ml (9 i 1/2 łyżki)

Cukier, słodczyce i przekąski

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	60g (4 łyżeczki)
-----------------------------------	------------------

Ksylitol	20g (2 i 3/4 łyżeczki)
Miód pszczeleli	11g (1/3 łyżki)

Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	50g (1/3 sztuki)
Mintaj, świeży	130g (1 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	150g (5 łyżek)

Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	1140g (6 i 1/3 sztuki)
Maliny	300g (4 i 1/4 garści)
Truskawki	300g (2 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	6000ml (25 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	20g (2 łyżki)
Kompot z jabłek, z cukrem	1250ml (5 i 1/4 szklanki)
Kompot z wiśni, z cukrem	2000ml (8 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	70ml (11 i 2/3 łyżki)
Zakwas z buraka niskosolony	720ml (1 i 1/3 opakowania)
Kiszzone Specjały	

Przyprawy

Bazylija, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bulion rosółowy	1650ml (6 i 3/4 szklanki)
Bulion warzywny	870ml (3 i 2/3 szklanki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	21g (10 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	13g (4 i 1/3 łyżeczki)
Majonez	5g (1/5 łyżki)



Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz czarny	41g (41 szczypty)
Pieprz ziołowy	2g (2/3 łyżeczki)
Sos sojowy	15g (3 łyżeczki)
Sól biała	46g (46 szczypty)
Sól morską	2g (2 szczypty)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	11g (3 i 2/3 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Kluski śląskie Nasze Smaki	200g (1/2 opakowania)
Surówka z buraczków, gotowa	100g (2/3 porcji)
Włoszczyzna krojona w paski	270g (2 i 2/3 szklanki)