JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

16.11.2026 - 29.11.2026

poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)	sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)
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 Pasta z tuńczyka z rzodkiewką Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Pasta z buraków i twarogu Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Szynka kanapkowa Grani lekki, twarożek 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 z dyni	Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami	Zupa buraczkowa	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 warzywna	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	Serek wiejski, lekki	Wafle ryżowe	Chałka zdobna Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Kanapka z serkiem

poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)	sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)
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 Jaja gotowane Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar z cukrem	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	Zupa selerowa z makaronem	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 Dyniowe naleśniki z białym serem	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 Sałatka z tuńczykiem i warzywami Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Ser twarogowy, półtłusty Szynka kanapkowa Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Pasztet podlaski z kurczaka Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem	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 Pasztet podlaski z kurczaka Pomidor Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem
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

16.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 27.25g, T: 13.61g, 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: 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)
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: 254kcal, B o.: 8.47g, T: 7.13g, W o.: 44.46g)

Zupa z dyni (E: 254kcal, B o.: 8.47g, T: 7.13g, W o.: 44.46g) — 1 porcja

- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszce - 1/3 szklanki (100g)
- Kurkuma, mielona - 3/4 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)
- Bulion rosołowy - 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 puszki. Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

12:00 Obiad (E: 806kcal, B o.: 40.06g, T: 17.92g, W o.: 126.52g)

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: 616kcal, B o.: 39.31g, T: 17.67g, W o.: 79.77g) — 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (85g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kurczak, mięso mielone - 1 szklanka (150g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- 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:	2054 kcal	**Białko ogółem:**	108.24 g
Tłuszcz:	49.79 g	**Węglowodany ogółem:**	308.79 g
Glukoza:	12.87 g	**Fruktoza:**	12.73 g
Sacharoza:	77.37 g	**Laktoza:**	7.51 g
Błonnik pokarmowy:	32.76 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.21 g
Sód:	3573.15 mg		

17.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 521kcal, B o.: 20.23g, T: 16.08g, W o.: 76.59g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Sałata (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 miseczek, dodać po łyżeczce jogurtu i po porcji grzanek.

12:00 Obiad (E: 640kcal, B o.: 28.68g, T: 17.6g, W o.: 96.95g)

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: 382kcal, B o.: 27.26g, T: 11.84g, W o.: 43.34g) — 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 - (0g)
- 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:	1748 kcal	**Białko ogółem:**	72.91 g
Tłuszcz:	51 g	**Węglowodany ogółem:**	260.14 g
Glukoza:	11.19 g	**Fruktoza:**	17.96 g
Sacharoza:	59.46 g	**Laktoza:**	6.12 g
Błonnik pokarmowy:	23.34 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.74 g
Sód:	2458.89 mg		

18.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 652kcal, B o.: 19.75g, T: 15.51g, W o.: 115.25g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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 - (0g)
- 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: 124kcal, B o.: 6.42g, T: 1.36g, W o.: 24.37g)

Zupa buraczkowa (E: 124kcal, B o.: 6.42g, T: 1.36g, W o.: 24.37g) — 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Sok cytrynowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (15g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Ugotować wywar z mięsa i włoszczyzny. Ziemniaki i buraki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Dodać pokrojone warzywa. Zagotować. Gotować na małym ogniu do miękkości warzyw. Posiekać natkę pietruszki, dodać do zupy, następnie sok z cytryny, sól, i pieprz.

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:	1995 kcal	**Białko ogółem:**	83.08 g
Tłuszcz:	42.92 g	**Węglowodany ogółem:**	337.43 g
Glukoza:	14.72 g	**Fruktoza:**	20.9 g
Sacharoza:	77.8 g	**Laktoza:**	9.17 g
Błonnik pokarmowy:	41.79 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	14.78 g
Sód:	2164.03 mg		

19.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 20.49g, T: 10.9g, W o.: 87.58g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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)
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 selera, marchewki i pietruszki pokroić w kostkę. Włożyć je do garnka razem z olejem, mięsem, zalać wodą i dodać ziela angielskie i liście laurowe. Gotować pod przykryciem aż do miękkości warzyw i mięsa, około 20 minut. Po ugotowaniu wyjąć ziela i liście oraz mięso. Zupę doprawić i zblendować ją na krem. Dodać jogurt i kawałki mięsa. Podawać z ugotowanym makaronem.

12:00 Obiad (E: 720kcal, 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: 530kcal, 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 - (0g)

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: 113kcal, B o.: 15g, T: 4.5g, W o.: 3g)

Serek wiejski, lekki (E: 113kcal, B o.: 15g, T: 4.5g, W o.: 3g)	7 i 1/2 łyżki (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2050 kcal	**Białko ogółem:**	120.8 g
Tłuszcz:	49.07 g	**Węglowodany ogółem:**	290.89 g
Glukoza:	12.68 g	**Fruktoza:**	12.61 g
Sacharoza:	75.46 g	**Laktoza:**	0.86 g
Błonnik pokarmowy:	21.37 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	13.95 g
Sód:	2103.61 mg		

20.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 488kcal, B o.: 31.52g, T: 6.89g, W o.: 78.48g)

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

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

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

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

Pasta z tuńczyka z rzodkiewką (E: 108kcal, B o.: 21.12g, T: 1.05g, W o.: 4.24g) — 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - (0g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)

Sposób przygotowania:

Dodać połowę puszki tuńczyka do białego sera i wszystko zblendować. Dodać rzodkiewkę. Przyprawić solą i pieprzem.

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

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: 762kcal, B o.: 25.88g, T: 14.91g, W o.: 139.36g)

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: 95kcal, B o.: 0.92g, T: 3.51g, W o.: 16.86g) — 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: 477kcal, B o.: 24.21g, T: 11.15g, W o.: 75.75g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Sól biała - (0g)
- Czarnuszka - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 3 i 3/4 sztuki (350g)

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 kalafiorem.

16:30 Kolacja (E: 381kcal, B o.: 8.91g, T: 11.57g, W o.: 63.34g)

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 warzywna (E: 106kcal, B o.: 2.32g, T: 6.41g, W o.: 11.34g) — 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/3 łyżki (3ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - (0g)

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:	2041 kcal	**Białko ogółem:**	85.33 g
Tłuszcz:	46.6 g	**Węglowodany ogółem:**	341.57 g
Glukoza:	15.15 g	**Fruktoza:**	17.44 g
Sacharoza:	79.94 g	**Laktoza:**	1.3 g
Błonnik pokarmowy:	41.16 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	12.54 g
Sód:	2253.31 mg		

21.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 473kcal, B o.: 20.75g, T: 10.34g, W o.: 77.96g)

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

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

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)

Pasta z buraków i twarogu - przepis na 2 porcje (E: 125kcal, B o.: 10.3g, T: 4.37g, W o.: 12.3g) — 1 porcja

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Sól biała - (0g)

Sposób przygotowania:

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

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: 301kcal, B o.: 22.15g, T: 9.67g, W o.: 33.51g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 301kcal, B o.: 22.15g, T: 9.67g, W o.: 33.51g) — 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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 - (0g)
- 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 - (0g)
- 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: 75kcal, B o.: 1.58g, T: 1.41g, W o.: 14.05g)

Chałka zdobna (E: 67kcal, B o.: 1.56g, T: 1.4g, W o.: 12.16g)	1/8 sztuki (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 8kcal, B o.: 0.02g, T: 0.01g, W o.: 1.89g)	1/3 łyżeczki (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1981 kcal	**Białko ogółem:**	99.07 g
Tłuszcz:	53.57 g	**Węglowodany ogółem:**	288.1 g
Glukoza:	10.09 g	**Fruktoza:**	13.43 g
Sacharoza:	69.13 g	**Laktoza:**	3.22 g
Błonnik pokarmowy:	27.99 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.29 g
Sód:	1872.79 mg		

22.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 455kcal, B o.: 22.11g, T: 8.44g, W o.: 75.33g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
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)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Grani lekki, twarożek (E: 33kcal, B o.: 4.56g, T: 1.2g, W o.: 1.04g)	2 łyżki (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: 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 - (0g)
- 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: 746kcal, B o.: 36.12g, T: 19.03g, W o.: 110.52g)

Kasza jaglana (E: 209kcal, B o.: 6.3g, T: 1.74g, W o.: 42.96g)	2/3 woreczka (60g)

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 - (0g)
- 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. Obrać, 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:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	**Białko ogółem:**	102.11 g
Tłuszcz:	51.25 g	**Węglowodany ogółem:**	296.75 g
Glukoza:	8.42 g	**Fruktoza:**	8.6 g
Sacharoza:	77.62 g	**Laktoza:**	0.59 g
Błonnik pokarmowy:	18.4 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	14.3 g
Sód:	2574.26 mg		

23.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 30.54g, T: 15.7g, W o.: 75.66g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
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)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Ser twarogowy, chudy (E: 39kcal, B o.: 7.92g, T: 0.2g, W o.: 1.4g)	1 i 1/3 plastra (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: 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:	2033 kcal	**Białko ogółem:**	106.15 g
Tłuszcz:	50.25 g	**Węglowodany ogółem:**	296.99 g
Glukoza:	7.34 g	**Fruktoza:**	7.3 g
Sacharoza:	77.54 g	**Laktoza:**	4.6 g
Błonnik pokarmowy:	18.41 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.96 g
Sód:	2319.14 mg		

24.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 516kcal, B o.: 20.21g, T: 10.86g, W o.: 87g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
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)
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: 192kcal, B o.: 12.6g, T: 5.89g, W o.: 26.91g)

Zupa kalafiorowa (E: 192kcal, B o.: 12.6g, T: 5.89g, W o.: 26.91g) — 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 - (0g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 599kcal, B o.: 23.18g, T: 13.17g, W o.: 98.42g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)
Dyniowe naleśniki z białym serem (E: 409kcal, B o.: 22.43g, T: 12.92g, W o.: 51.67g)	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Dynia - 1/8 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (3g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - (0g)
- Sok pomarańczowy - 1/4 szklanki (63ml)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)

Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę, cukier i sól. Wlać mleko, wodę oraz olej i wymieszać rózgą. Dodać jajka i jeszcze raz zmiksować. Smażyć naleśniki na rozgrzanej patelni. Rozprowadzać ciasto po powierzchni patelni i smażyć do czasu aż spód się lekko zrumieni. Przewrócić łopatką na drugą stronę i powtórzyć smażenie.

W międzyczasie przygotować dynię - obrać i pokroić. Gotować ją na parze do miękkości przez około 20 minut. Przygotować sos imbirowy: do rondelka wlać sok pomarańczowy, dodać miód oraz starty imbir. Gotować aż sos będzie gęsty o konsystencji syropu, przez około 15 minut. Przelać przez sitko, usuwając tarty imbir.

Dynię rozgnieść widelcem na puree razem z serem białym, wymieszać z syropem imbirowym. Podgrzać naleśniki, posmarować nadzieniem i złożyć w trójkąty.

16:30 Kolacja (E: 363kcal, B o.: 18.43g, T: 6.22g, W o.: 60.75g)

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)

Sałatka z tuńczykiem i warzywami (E: 95kcal, B o.: 12.19g, T: 1.11g, W o.: 10.2g) — 1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sól biała - (0g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Wymieszać składniki.

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

18:00 Posiłek nocny (E: 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:	1761 kcal	**Białko ogółem:**	79.18 g
Tłuszcz:	37.4 g	**Węglowodany ogółem:**	288.54 g
Glukoza:	15.7 g	**Fruktoza:**	14.94 g

Wartości odżywcze

Sacharoza:	79.59 g	**Laktoza:**	4.57 g
Błonnik pokarmowy:	25.27 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.36 g
Sód:	1962.72 mg		

25.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 19.59g, T: 14.84g, W o.: 75.77g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
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)
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 - (0g)
- 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: 895kcal, B o.: 46.13g, T: 14.27g, W o.: 155.31g)

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: 561kcal, B o.: 42.44g, T: 8.16g, W o.: 85.39g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 i 3/4 sztuki (300g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 2/3 sztuki (320g)
- 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 polać 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:	2192 kcal	**Białko ogółem:**	114.03 g
Tłuszcz:	48.34 g	**Węglowodany ogółem:**	342.34 g
Glukoza:	15.59 g	**Fruktoza:**	19.12 g
Sacharoza:	97.48 g	**Laktoza:**	8.25 g
Błonnik pokarmowy:	33.04 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.37 g
Sód:	2464.04 mg		

26.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 22.47g, T: 13.36g, W o.: 76.37g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
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)
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 puszce - 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: 353kcal, B o.: 13.49g, T: 9.27g, W o.: 55.87g)

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)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 36kcal, B o.: 1.4g, T: 3g, W o.: 0.8g)	1 łyżka (20g)
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)

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:	1740 kcal	**Białko ogółem:**	85.29 g
Tłuszcz:	36.27 g	**Węglowodany ogółem:**	283.68 g
Glukoza:	13.79 g	**Fruktoza:**	14.89 g
Sacharoza:	69.63 g	**Laktoza:**	3.36 g
Błonnik pokarmowy:	24.66 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.35 g
Sód:	4220.27 mg		

27.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 448kcal, B o.: 19.77g, T: 8.21g, 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: 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)
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: 184kcal, B o.: 7.86g, T: 1.34g, W o.: 38.29g)

Zupa selerowa z makaronem (E: 184kcal, B o.: 7.86g, T: 1.34g, W o.: 38.29g) — 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

Warzywa dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokroić i zalać gorącą wodą. Dodać sól, ziele angielskie, liść laurowy, cząber, pieprz czarny i ugotować wywar. Przed podaniem dodać jogurt, rozmieszaną wcześniej z niewielką ilością wywaru. Natkę pietruszki umyć, posiekać i dodać do gotowej zupy.Podać z makaronem.

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 polać sokiem z cytryny, doprawić do smaku. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Gotową rybę podawać z ugotowanym ryżem oraz wcześniej przygotowanymi warzywami.

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)
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 polać 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 twarożkiem (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:	2163 kcal	**Białko ogółem:**	105.9 g
Tłuszcz:	51.7 g	**Węglowodany ogółem:**	332.85 g
Glukoza:	12.3 g	**Fruktoza:**	14.93 g
Sacharoza:	73.98 g	**Laktoza:**	7.9 g
Błonnik pokarmowy:	28.79 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.39 g
Sód:	2901.13 mg		

28.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 26.19g, T: 11.92g, W o.: 75.48g)

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

Masło ekstra (E: 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)

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:	2207 kcal	**Białko ogółem:**	115.75 g
Tłuszcz:	52.91 g	**Węglowodany ogółem:**	330.54 g
Glukoza:	8.79 g	**Fruktoza:**	8.47 g
Sacharoza:	89.08 g	**Laktoza:**	10.95 g
Błonnik pokarmowy:	27.92 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.42 g
Sód:	2455.76 mg		

29.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 27.57g, T: 13.63g, W o.: 74.76g)

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

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: 173kcal, B o.: 17.4g, T: 7.7g, W o.: 9.68g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Bazylia, świeża - 4 i 1/3 garści (13g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- 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 - 3/4 plastra (15g)

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: 222kcal, B o.: 13.68g, T: 6.05g, W o.: 29.42g)

Rosół z kury (E: 222kcal, B o.: 13.68g, T: 6.05g, W o.: 29.42g) — 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- 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: 778kcal, B o.: 30.82g, T: 18.76g, W o.: 127.36g)

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: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g) — 3/4 woreczka (80g)

Schab duszony w warzywach (E: 214kcal, B o.: 20.81g, T: 10.82g, W o.: 10.44g) 1 porcja

- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- 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 (80g)
- Masło klarowane - 1/5 łyżki (3g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, rozbić tłuczkiem, posmarować marynatą (olej, sól, pieprz, papryka, majeranek) z dwóch stron. Najlepiej zafoliować 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: 334kcal, B o.: 11.49g, T: 8.2g, W o.: 55.53g)

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)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 27kcal, B o.: 1.05g, T: 2.25g, W o.: 0.6g)	3/4 łyżki (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka kanapkowa (E: 20kcal, B o.: 3.3g, T: 0.64g, W o.: 0.28g)	1 i 1/3 plastra (20g)
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: 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:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2011 kcal	**Białko ogółem:**	93.07 g
Tłuszcz:	52.63 g	**Węglowodany ogółem:**	304.58 g
Glukoza:	12.83 g	**Fruktoza:**	15.28 g
Sacharoza:	60.42 g	**Laktoza:**	1.63 g
Błonnik pokarmowy:	26.99 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.84 g
Sód:	3120.49 mg		

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-11-16 / 2026-11-17 / 2026-11-18 / 2026-11-19 / 2026-11-20 / 2026-11-21 / 2026-11-22 / 2026-11-23 / 2026-11-24 / 2026-11-25 / 2026-11-26 / 2026-11-27 / 2026-11-28 / 2026-11-29

Produkty zbożowe

Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chałka zdobna	20g (1/8 sztuki)
Chleb pszenny	2550g (102 kromki)
Kasza jaglana	225g (2 i 1/4 woreczka)
Kasza manna	49g (1/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny	20g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	70g (2 sztuki)
Makaron, penne	70g (1 szklanka)
Mąka pszenna, typ 500	40g (3 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Ryż paraboliczny	60g (1/3 szklanki)
Ryż basmati	110g (2/3 szklanki)
Ryż biały	300g (1 i 2/3 szklanki)
Wafle ryżowe	80g (8 sztuk)

Warzywa

Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Brokuły, mrożone	100g (1/5 opakowania)
Burak	625g (6 sztuk)
Cebula	102g (1 sztuka)
Cebula dymka	10g (1/2 sztuki)
Cukinia	900g (1 i 1/2 sztuki)
Czosnek	16g (3 i 1/4 ząbka)
Dynia	410g (1/2 sztuki)
Fasolka szparagowa, mrożona	130g (1/3 opakowania)
Groszek konserwowy	45g (3 łyżki)
Kalafior	840g (4 i 1/4 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koper ogrodowy	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	35g (8 i 3/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	13g (1/7 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	45g (2 i 1/4 łyżki)
Marchew	1434g (31 i 3/4 sztuki)
Ogórek	150g (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	538g (6 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	91g (15 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	2865g (16 i 3/4 sztuki)
Pomidory w puszce	300g (1 i 1/4 szklanki)
Por	256g (1 i 3/4 sztuki)
Przecier pomidorowy	10g (2/3 łyżki)
Rzodkiewka	200g (13 i 1/3 sztuki)
Sałata	120g (2/3 sztuki)
Sałata zielona, liście	10g (2 liście)
Seler korzeniowy	414g (1 i 1/4 sztuki)
Seler naciowy	400g (1 sztuka)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki	480g (5 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	940g (10 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	710g (7 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	68g (3/4 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Grani lekki, twarożek	40g (2 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	405g (20 i 1/4 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)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Ser kanapkowy, śmietankowy	70g (3 i 1/2 łyżki)
Ser mozzarella w kulce	95g (4 i 3/4 plastra)
Ser twarogowy, chudy	380g (12 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	220g (7 i 1/3 plastra)
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)
Serek wiejski, lekki	150g (7 i 1/2 łyżki)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	25g (1 sztuka)
Śmietana 12% tłuszczu	90g (5 łyżek)
Serek twarogowy, cottage cheese	40g (2 łyżki)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	200g (2 porcje)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	327g (6 i 1/3 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	250g (1 i 2/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	300g (3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	675g (3 i 1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	305g (3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	100g (2/3 sztuki)
Pasztet podlaski z kurczaka	35g (1 i 3/4 łyżki)
Szynka kanapkowa	365g (24 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa	40g (2 plastry)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	80g (1/3 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	151g (15 plastrów)
Masło klarowane	8g (1/2 łyżki)
Olej rzepakowy	82ml (8 i 1/4 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	26ml (2 i 2/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	100ml (10 łyżek)

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	5g (1/3 łyżki)
Cukier brązowy	3g (1/4 łyżki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	65g (4 i 1/3 łyżeczki)
Miód	5g (1/5 łyżki)
Miód pszczeli	3g (1/8 łyżki)

Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	65g (1/2 sztuki)
Mintaj, świeży	130g (1 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	110g (3 i 2/3 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	640g (3 i 2/3 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 cytrynowy	3ml (1/2 łyżki)
Sok pomarańczowy	63ml (1/4 szklanki)
Sok z cytryny	57ml (9 i 1/2 łyżki)
Sok z limonki	12ml (2 łyżki)
Woda	250ml (1 szklanka)

Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bazylia, świeża	13g (4 i 1/3 garści)
Bulion rosołowy	100ml (1/3 szklanki)
Bulion warzywny	625ml (2 i 2/3 szklanki)
Curry, w proszku	3g (1 łyżeczka)

Czarnuszka, cała	2g (1/3 łyżeczki)
Czosnek, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	8g (4 sztuki)
Majeranek, suszony	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	10g (1/3 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	27g (27 szczypty)
Rozmaryn, świeży	13g (2 i 2/3 łyżeczki)
Sól biała	22g (22 szczypty)
Sól himalajska	1g (1 szczypta)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	6g (2 łyżeczki)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	4g (4 szczypty)

Dania gotowe

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