

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 baltonowski Szynka wieprzowa Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany, słonecznikowy Pasztet podlaski z kurczaka Masło ekstra Serek wiejski Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany, słonecznikowy Masło ekstra Ser gouda Szynka kanapkowa Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar z cukrem Pasta z makrelą i twarożkiem	Chleb mieszany, słonecznikowy Masło ekstra Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Szynka wieprzowa Papryka czerwona Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb mieszany, słonecznikowy 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	Botwina zupa	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 Surówka z białej kapusty Kompot z wiśni, z cukrem	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 baltonowski Sałatka z rzodkiewek i jaj Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka kanapkowa Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany, słonecznikowy Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar z cukrem pasta z czerwonej fasoli	Chleb baltonowski Masło ekstra Ser gouda Ser kanapkowy, śmietankowy Papryka czerwona Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Masło ekstra Serek wiejski Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka kanapkowa Sery topione w trójkątnych opakowaniach Papryka czerwona 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
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 mieszany, słonecznikowy Masło ekstra Serek wiejski Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany, słonecznikowy Masło ekstra Szynka kanapkowa Paszтет podlaski z kurczaka Ser gouda Pomidor Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka kanapkowa Serek wiejski Ogórki kiszzone Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Sałatka śledziowa z jajkiem i ogórkiem Masło ekstra Ser kanapkowy, śmietankowy Papryka czerwona Kawa zbożowa, w proszku	Chleb baltonowski Masło ekstra Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka wieprzowa Pomidor Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb baltonowski Pasta marchewkowo-twarogowa Masło ekstra Szynka kanapkowa Ogórek 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 białej kapusty	Surówka z marchewki Kompot z wiśni, z cukrem Klopsiki w sosie z warzywami i makaronem	Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką Kompot z jabłek, z cukrem Gulasz z indyka w warzywach	Kasza jaglana Kompot z jabłek, z cukrem Schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami	Miruna z surówką i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ryż paraboliczny Kompot z jabłek, z cukrem Pieczone roladki z kurczaka z warzywami Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką	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 baltonowski Masło ekstra Szynka kanapkowa Jaja gotowane Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Pasta z pomidorów suszonych i twarogu	Chleb baltonowski Masło ekstra Jaja gotowane Szynka kanapkowa Ogórek Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb mieszany, słonecznikowy Pasta z czerwonej soczewicy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Rzodkiewka Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka wieprzowa Ser kanapkowy, śmietankowy Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb baltonowski Masło ekstra Papryka czerwona Pasta z ciecierzycy 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 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: 562kcal, B o.: 27.58g, T: 16.39g, W o.: 79.22g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 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)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 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 połączyć 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: 412kcal, B o.: 16.7g, T: 12.01g, W o.: 62.21g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)

2 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. Połączyć 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:	1948 kcal	Białko ogółem:	90.29 g
Tłuszcz:	50.65 g	Węglowodany ogółem:	290.32 g
Glukoza:	10.01 g	Fruktoza:	10.24 g
Sacharoza:	71.08 g	Laktoza:	8.41 g
Błonnik pokarmowy:	18.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.04 g
Sód:	3079.01 mg		



16.06.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 20.29g, T: 22.61g, W o.: 69.68g)

Chleb mieszany, słonecznikowy (E: 264kcal, B o.: 7.14g, T: 4.73g, W o.: 51.35g) 3 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)

Potrawka 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: 340kcal, B o.: 14.78g, T: 7.28g, W o.: 56.16g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)

2 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:	1758 kcal	Białko ogółem:	75.77 g
Tłuszcz:	44.75 g	Węglowodany ogółem:	277.93 g
Glukoza:	7.86 g	Fruktoza:	14.07 g
Sacharoza:	60.45 g	Laktoza:	9.28 g
Błonnik pokarmowy:	29.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.76 g
Sód:	2139.59 mg		



17.06.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 27.23g, T: 23.82g, W o.: 69.27g)

Chleb mieszany, słonecznikowy (E: 264kcal, B o.: 7.14g, T: 4.73g, W o.: 51.35g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	1 i 2/3 plastra (40g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
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: 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: 459kcal, B o.: 19.45g, T: 19.87g, W o.: 54.48g)**

Chleb mieszany, słonecznikowy (E: 176kcal, B o.: 4.76g, T: 3.15g, W o.: 34.23g)

2 kromki (70g)

Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki (E: 177kcal, B o.: 13.5g, T: 12.39g, W o.: 3.61g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2/3 łyżki (12g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- 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:**

Rzodkiewkę i oliwki pokroić. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki. Wymieszać wszystkie składniki z tuńczykiem. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny oraz pieprzem i solą. Sosem połączyć 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: 132kcal, B o.: 6.53g, T: 3.03g, W o.: 20.11g)

Kanapka z szynką (E: 132kcal, B o.: 6.53g, T: 3.03g, W o.: 20.11g)

1 porcja

- Chleb baltonowski - 1 kromka (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:	2121 kcal	Białko ogółem:	90.58 g
Tłuszcz:	74.59 g	Węglowodany ogółem:	287.62 g
Glukoza:	6.74 g	Fruktoza:	9.75 g
Sacharoza:	58.45 g	Laktoza:	2.62 g
Błonnik pokarmowy:	29.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.98 g
Sód:	3565.32 mg		



18.06.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 649kcal, B o.: 31.63g, T: 21.52g, W o.: 86.34g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
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)
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.

▶ 12:00 Zupa (E: 156kcal, B o.: 5.77g, T: 5.82g, W o.: 22.29g)

Botwina zupa (E: 156kcal, B o.: 5.77g, T: 5.82g, W o.: 22.29g)	1 porcja
--	----------

- Burak - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groszek zielony - 1/7 szklanki (18g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (43g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1/2 sztuki (45g)
- Boćwina - 1/2 pęczka (38g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/7 szklanki (23g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa dokładnie umyć. Ziemniaki pokroić w kostkę, buraka i marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do garnka wlać 3 szklanki wody i włożyć pokrojone ziemniaki oraz groszek (jeśli jest mrożony; jeśli jest konserwowy dodać na koniec). Gotować. Po około 15 minutach gotowania ziemniaków dodać startą marchew i pokrojonego w kostkę pomidora, później buraki i fasolę z groszkiem konserwowym (o ile nie został dodany wcześniej). Na koniec wrzucić pokrojoną botwinę wraz z liśćmi, koperek i pietruszkę. Doprawić przyprawami i sokiem z cytryny. Gotować do momentu, aż zupa nabierze różowego koloru, a składniki będą miękkie. Jeśli zupa jest za gęsta, należy dodać wody.

▶ 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: 588kcal, B o.: 19.38g, T: 17.2g, W o.: 92.91g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 2 kromki (70g)

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

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)

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

pasta z czerwonej fasoli (E: 291kcal, B o.: 12.89g, T: 11.52g, W o.: 35.41g) 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 3/4 szklanki (150g)
- Sok z cytryny, świeży - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki przełożyć do blendera i zblendować do konsystencji pasty. Gotową pastą posmarować pieczywo.

▶ 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:	2159 kcal	Białko ogółem:	87.33 g
Tłuszcz:	58.73 g	Węglowodany ogółem:	335.96 g
Glukoza:	12.2 g	Fruktoza:	12.04 g
Sacharoza:	72.13 g	Laktoza:	2.97 g
Błonnik pokarmowy:	38.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.41 g
Sód:	3302.39 mg		



19.06.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 580kcal, B o.: 24.43g, T: 19.81g, W o.: 82.17g)

Chleb mieszany, słonecznikowy (E: 264kcal, B o.: 7.14g, T: 4.73g, W o.: 51.35g) 3 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 kukurydzę. 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: 662kcal, B o.: 32.15g, T: 12.44g, W o.: 110.41g)

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.

Surówka z białej kapusty (E: 82kcal, B o.: 3.4g, T: 0.95g, W o.: 16.43g) 1 porcja



- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydżę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

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: 433kcal, B o.: 15.88g, T: 16.35g, W o.: 58.27g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 2 kromki (70g)

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

Ser gouda (E: 95kcal, B o.: 8.37g, T: 6.87g, W o.: 0.03g) 1 i 1/4 plastra (30g)

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

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 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: 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:	2041 kcal	Białko ogółem:	101.03 g
Tłuszcz:	61.51 g	Węglowodany ogółem:	291.32 g
Glukoza:	13.19 g	Fruktoza:	13.35 g
Sacharoza:	89.02 g	Laktoza:	5.1 g
Błonnik pokarmowy:	40.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.47 g
Sód:	2794.46 mg		



20.06.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 517kcal, B o.: 25.76g, T: 16.05g, W o.: 70.27g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 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)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 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: 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: 404kcal, B o.: 15.34g, T: 10.21g, W o.: 64.39g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 2 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:	1992 kcal	Białko ogółem:	77.39 g
Tłuszcz:	79.25 g	Węglowodany ogółem:	291.56 g
Glukoza:	9.42 g	Fruktoza:	9.05 g
Sacharoza:	63.42 g	Laktoza:	8.09 g
Błonnik pokarmowy:	19.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.51 g
Sód:	2380.43 mg		



21.06.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 14g, T: 18.41g, W o.: 89.24g)

Chleb mieszany, słonecznikowy (E: 264kcal, B o.: 7.14g, T: 4.73g, W o.: 51.35g)

3 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 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: 630kcal, B o.: 37.61g, T: 12.05g, W o.: 97.79g)

Grillowany schab, kasza i sałatka (E: 440kcal, B o.: 36.86g, T: 11.8g, W o.: 51.04g)

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 bulgur - 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: 420kcal, B o.: 18.01g, T: 13.08g, W o.: 60.14g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 2 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)

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

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 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:	1955 kcal	Białko ogółem:	94.59 g
Tłuszcz:	54.77 g	Węglowodany ogółem:	285.94 g
Glukoza:	10.04 g	Fruktoza:	10.48 g
Sacharoza:	73.83 g	Laktoza:	1.69 g
Błonnik pokarmowy:	30.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.01 g
Sód:	4229.93 mg		



22.06.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 603kcal, B o.: 26.27g, T: 20.13g, W o.: 83.57g)

Chleb mieszany, słonecznikowy (E: 264kcal, B o.: 7.14g, T: 4.73g, W o.: 51.35g)	3 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: 724kcal, B o.: 40.15g, T: 14.81g, 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)
Zapiekanek makaronowa z kurczakiem i warzywami (E: 452kcal, B o.: 36g, T: 13.61g, W o.: 47.66g)	1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/5 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)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować brokuły i makaron al dente. Pierś z kurczaka pokroić, dodać przyprawy i podduścić na patelni, pod koniec duszenia dodać łyżkę oleju.

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

Surówka z białej kapusty (E: 82kcal, B o.: 3.4g, T: 0.95g, W o.: 16.43g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

► **16:30 Kolacja (E: 359kcal, B o.: 15.82g, T: 9.09g, W o.: 55.71g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)

2 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:	2036 kcal	Białko ogółem:	105.97 g
Tłuszcz:	52.68 g	Węglowodany ogółem:	297.06 g
Glukoza:	12.86 g	Fruktoza:	12.51 g
Sacharoza:	78.18 g	Laktoza:	2.17 g
Błonnik pokarmowy:	29.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.03 g
Sód:	2944.55 mg		



23.06.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 25.55g, T: 18.02g, W o.: 78.96g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 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)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
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: 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 przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

► 12:00 Obiad (E: 823kcal, B o.: 34.12g, T: 22.37g, W o.: 126.86g)

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: 520kcal, B o.: 32.46g, T: 16.61g, W o.: 63.45g) 1 porcja



- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- 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, chili. Wbić jajko i całość wyrobić dłonią. Z mięsa formować klopsiki i gotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Cebulę posiekać w kostkę, czosnek drobno pokroić. Marchewkę obrać, pokroić w cienkie półplasterki. Na rozgrzaną patelnię z olejem wrzucić marchewkę i smażyć przez około 4-5 minut. Dorzucić cebulę z czosnkiem, smażyć 3 minuty. 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: 431kcal, B o.: 17.51g, T: 12.84g, W o.: 66.16g)

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 2 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:	2112 kcal	Białko ogółem:	87.91 g
Tłuszcz:	60.58 g	Węglowodany ogółem:	318.93 g
Glukoza:	15.45 g	Fruktoza:	19.12 g
Sacharoza:	71.03 g	Laktoza:	1.72 g
Błonnik pokarmowy:	28.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.24 g
Sód:	3313.43 mg		



24.06.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 22.65g, T: 28.51g, W o.: 61.66g)

Chleb mieszany, słonecznikowy (E: 264kcal, B o.: 7.14g, T: 4.73g, W o.: 51.35g)	3 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)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	1 i 2/3 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)
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)
- Ziemiaki - 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 poszatkowaną 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: 604kcal, B o.: 34.28g, T: 8.08g, W o.: 108.23g)

Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką (E: 92kcal, B o.: 1.84g, T: 5.43g, W o.: 9.99g) 1 porcja



- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Sałatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawy, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

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: 367kcal, B o.: 31.94g, T: 2.4g, W o.: 61.49g)

1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- 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)
- Ziemiaki, późne - 2 sztuki (180g)

**Sposób przygotowania:**

Piersz 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. Pod koniec duszenia dodać rozdrobniony na mniejsze kawałki brokuł, gotować, póki nie zmięknie. Doprawić drobno posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

► **16:30 Kolacja (E: 372kcal, B o.: 16.74g, T: 11.04g, W o.: 53.07g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)

2 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)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)

1/4 sztuki (50g)

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

1 szklanka (250ml)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 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:	1935 kcal	Białko ogółem:	87.6 g
Tłuszcz:	55.36 g	Węglowodany ogółem:	289.87 g
Glukoza:	11.27 g	Fruktoza:	13.84 g
Sacharoza:	51.08 g	Laktoza:	0.25 g
Błonnik pokarmowy:	42.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.27 g
Sód:	4217.64 mg		



25.06.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 24.75g, T: 16.27g, W o.: 74.61g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 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)
Ogórki kiszzone (E: 7kcal, B o.: 0.2g, T: 0.12g, W o.: 1.36g)	1 sztuka (60g)
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: 179kcal, B o.: 7.3g, T: 5.55g, W o.: 26.51g)

Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami (E: 179kcal, B o.: 7.3g, T: 5.55g, W o.: 26.51g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- 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)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



Sposób przygotowania:

W garnku na łyżeczce 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 podpiec w tosterze lub opiekaczu i już podpieczone pokroić w kostkę. Można natrzeć kromki podpieczonego chleba graham czosnkiem. Zupę zmiksować blenderem i doprawić. Rozlać do misek, dodać po łyżeczce jogurtu i po porcji grzank.

▶ 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 plasterów (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: 505kcal, B o.: 17.33g, T: 15.9g, W o.: 78.96g)

Chleb mieszany, słonecznikowy (E: 176kcal, B o.: 4.76g, T: 3.15g, W o.: 34.23g)

2 kromki (70g)

Pasta z czerwonej soczewicy (E: 223kcal, B o.: 11.38g, T: 8.42g, W o.: 28.09g)

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3 łyżki (18ml)

**Sposób przygotowania:**

Soczewicę ugotować. Odsączyć i zmiksować z wodą (80 ml), sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, czosnkiem i przyprawami. Posypać szczypiorkiem.

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: 164kcal, B o.: 9.76g, T: 5.23g, W o.: 21.05g)

Kanapka z ogórkowym twarożkiem (E: 164kcal, B o.: 9.76g, T: 5.23g, W o.: 21.05g)

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 mieszany, słonecznikowy - 1 kromka (35g)

**Sposób przygotowania:**

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Białko ogółem:	91.32 g
Tłuszcz:	69.55 g	Węglowodany ogółem:	283.22 g
Glukoza:	7.96 g	Fruktoza:	11.65 g
Sacharoza:	57.46 g	Laktoza:	2.78 g
Błonnik pokarmowy:	29.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.43 g
Sód:	3768.95 mg		



26.06.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 22.36g, T: 29.55g, W o.: 81.44g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g) 3 kromki (105g)

Sałatka śledziowa z jajkiem i ogórkiem (E: 225kcal, B o.: 12.32g, T: 15.29g, W o.: 12.57g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/3 sztuki (17g)
- Filety śledziowe, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 1/5 szklanki (27g)
- Majonez - 1/3 łyżki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ogórki kiszzone - 1 sztuka (60g)

**Sposób przygotowania:**

Filety śledziowe namoczyć w zimnej wodzie przez minimum godzinę, aby pozbyć się nadmiaru soli. W gorącej wodzie ugotować mrożony groszek i ostudzić. Odcedzić kukurydżę. Jajko ugotować na twardo. Śledzie odcisnąć z wody i pokroić w kostkę. Jajko również pokroić, a ogórki kiszzone posiekać w drobną kosteczkę. Wymieszać śledzie z jajkiem, ogórkiem, kukurydzą, groszkiem i majonezem. Doprawić solą i pieprzem.

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)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 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: 642kcal, B o.: 32.89g, T: 22.26g, W o.: 85.56g)

Miruna z surówką i ziemniakami (E: 579kcal, B o.: 31.37g, T: 21.73g, W o.: 69.27g) 1 porcja



- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- 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. Kapustę, marchewkę i ogórka zetrzeć na tarce. Cebulę pokroić w piórka. Warzywa połączyć 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.

► **16:30 Kolacja (E: 365kcal, B o.: 13.67g, T: 10.22g, W o.: 57.15g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 2 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)

Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g) 2 sztuki (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:	2015 kcal	Białko ogółem:	95.13 g
Tłuszcz:	77.27 g	Węglowodany ogółem:	253.07 g
Glukoza:	10.29 g	Fruktoza:	10.62 g
Sacharoza:	21.9 g	Laktoza:	2.04 g
Błonnik pokarmowy:	35.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.44 g
Sód:	4201.45 mg		



27.06.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 22.8g, T: 19.99g, W o.: 68.37g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g)	1 sztuka (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: 731kcal, B o.: 37.58g, T: 13.12g, W o.: 122.09g)

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: 270kcal, B o.: 30.73g, T: 6.82g, W o.: 26.82g)	1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (105g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- 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 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.

Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką (E: 92kcal, B o.: 1.84g, T: 5.43g, W o.: 9.99g)

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Sałatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawę, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

► **16:30 Kolacja (E: 416kcal, B o.: 16.21g, T: 16.45g, W o.: 52.46g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 2 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:	2037 kcal	Białko ogółem:	99.95 g
Tłuszcz:	53.51 g	Węglowodany ogółem:	304.69 g
Glukoza:	15.44 g	Fruktoza:	17.62 g
Sacharoza:	50.18 g	Laktoza:	0.12 g
Błonnik pokarmowy:	39.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.28 g
Sód:	2928.09 mg		



28.06.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 25.93g, T: 15.66g, W o.: 81.25g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g) 3 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)

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

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: 702kcal, B o.: 34.56g, T: 8.35g, W o.: 127.88g)

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: 399kcal, B o.: 32.9g, T: 2.59g, W o.: 64.47g) 1 porcja



- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Indyka pokroić i poddusić. Ryż ugotować. Paprykę i pieczarki 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: 566kcal, B o.: 17.01g, T: 16.01g, W o.: 94.92g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)

2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)

1/3 sztuki (100g)

Pasta z ciecierzycy (E: 269kcal, B o.: 10.52g, T: 10.33g, W o.: 37.42g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ciecierzycy surowa - 3 łyżki (45g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziele angielskie, mielone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

Ciecierzycę moczyć w wodzie przez dobę, następnie odsączyć. Zalać świeżą wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie i gotować na małym ogniu przez godzinę, odcedzić. Ugotowaną ciecierzycę przesypać do pojemnika blendera, dodać suszone pomidory, oliwę, paprykę i zblendować na gładki krem, następnie dodać sok z cytryny i dokładnie wymieszać.

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: 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:	2261 kcal	Białko ogółem:	103.71 g
Tłuszcz:	52.74 g	Węglowodany ogółem:	360.81 g
Glukoza:	14.04 g	Fruktoza:	17.06 g
Sacharoza:	78.1 g	Laktoza:	6.29 g
Błonnik pokarmowy:	37.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.76 g
Sód:	3077.39 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 baltonowski	1715g (49 kromki)
Chleb graham	30g (1 kromka)
Chleb mieszany, słonecznikowy	805g (23 kromki)
Kasza bulgur	50g (1/2 woreczka)
Kasza jaglana	40g (1/3 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

Boćwina	38g (1/2 pęczka)
Brokuły	450g (3/4 sztuki)
Burak	213g (2 sztuki)
Cebula	210g (2 sztuki)
Ciecierzycza, sucha	45g (3 łyżki)
Cukinia	400g (2/3 sztuki)
Czosnek	21g (4 i 1/4 ząbka)
Dynia	100g (1/8 sztuki)
Fasola biała, w puszcze	400g (20 łyżek)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	173g (1 szklanka)
Fasolka szparagowa, mrożona	180g (1/2 opakowania)
Groszek konserwowy	20g (1 i 1/3 łyżki)
Groszek zielony	18g (1/7 szklanki)

Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	27g (1/5 szklanki)
Kalafior	650g (3 i 1/4 porcji)
Kapusta biała	220g (1/8 sztuki)
Kapusta włoska	250g (4 i 1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	37g (9 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	28g (7 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	65g (3 i 1/4 łyżki)
Marchew	1280g (28 i 1/3 sztuki)
Ogórek	150g (3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	60g (1 sztuka)
Ogórki kiszane	135g (2 i 1/4 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	12g (2/3 łyżki)
Papryka czerwona	1095g (4 i 3/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	100g (5 sztuk)
Pietruszka, korzeń	430g (5 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	85g (14 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	1843g (10 i 3/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	120g (6 sztuk)
Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka	150g (2/3 szklanki)
Pomidory suszone w oleju	49g (7 plastrów)
Pomidory suszone w oliwie	35g (5 plastrów)
Pomidory w puszcze	150g (2/3 szklanki)
Por	251g (1 i 3/4 sztuki)
Rzodkiewka	330g (22 sztuki)
Sałata	240g (1 i 1/4 sztuki)
Sałata lodowa	100g (1/4 sztuki)
Sałata zielona, liście	25g (5 liści)
Seler korzeniowy	517g (1 i 2/3 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)



Soczewica czerwona, nasiona suche	40g (1/5 szklanki)
Szcypiorek	25g (5 łyżek)
Ziemniaki	520g (5 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	920g (10 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	45g (1/2 sztuki)

**Mleko i produkty mleczne**

Jogurt jagodowy	150g (6 łyżek)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	150g (6 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	470g (23 i 1/2 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 gouda	110g (4 i 1/3 plastra)
Ser kanapkowy, śmietankowy	80g (4 łyżki)
Ser mozzarella light	15g (3/4 plastra)
Ser mozzarella w kulce	70g (3 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, chudy	80g (2 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	250g (8 i 1/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	100g (5 łyżek)
Serek wiejski	720g (36 łyżki)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	50g (2 sztuki)
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	318g (6 i 1/4 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	95ml (9 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	15ml (1 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	93ml (9 i 1/3 łyżki)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Cukier	6g (1/2 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	60g (4 łyżeczki)
Miód pszczeli	11g (1/3 łyżki)

**Ryby i owoce morza**

Filety śledziowe, bez skóry	50g (1/2 sztuki)
Makrela, wędzona	50g (1/3 sztuki)
Mintaj, świeży	130g (1 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	90g (3 łyżki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Jabłko	300g (1 i 2/3 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	98ml (16 i 1/3 łyżki)

Przyprawy

Bazyliia, 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)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	19g (9 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	13g (1/2 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	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	42g (42 szczypty)
Pieprz ziołowy	2g (2/3 łyżeczki)
Sos sojowy	15g (3 łyżeczki)
Sól biała	45g (45 szczypty)
Sól morską	1g (1 szczypta)
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)