

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

13.07.2026 - 26.07.2026

poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)
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 Lekka pasta twarogowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Serek wiejski Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Serek śmietankowy, naturalny Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Kanapki z pastą z pieczonej dyni i twarogu Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałata Pasta z makrelą i twarogiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Sałatka z rzodkiewką i jajkiem Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa krem z pietruszki i marchewki z makaronem	Zupa ziemniaczana z szynką	Zupa koperkowa	Zupa warzywna z fasolką i indykiem	Zupa marchwiowa	Zupa krem z białych warzyw	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 Kluski śląskie z sosem potrawkowym	Kompot z jabłek, z cukrem Lekka potrawka z kurczaka i warzywami Surówka z marchewki	Kompot z jabłek, z cukrem Surówka z marchewki Pieczone placuszki warzywne z twarogiem	Kompot z wiśni, z cukrem Kurczak pieczony z ziemniakami, marchewką i pietruszką	Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki Mintaj na fasolce szparagowej	Kompot z wiśni, z cukrem Pieczone roladki z kurczaka z warzywami	Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki Udka pieczone z dynią i ziemniakami
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 Jaja gotowane Serek śmietankowy, naturalny	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Paszтет podlaski z kurczaka	Chleb pszenny Masło ekstra Sałatka z serka wiejskiego i warzyw Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Lekka sałatka z warzywami i tuńczykiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Lekka sałatka z warzywami i indykiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Serek wiejski Szynka wieprzowa 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	Koktajl borówkowy na kefirze	Wafle ryżowe	Kanapka z ogórkowym twarogiem	Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Wafle ryżowe	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy

poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)
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 Sałata Pasta z marchewki Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Serek wiejski Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałata Serek śmietankowy, naturalny Szynka wieprzowa Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Paszтет podlaski z kurczaka Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Pasta z makreli, białego sera i jajka Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałata Sałatka jarzynowa Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Rzodkiewka Sałata Parówki z kurczaka 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	Delikatna zupa krem z selera	Zupa krem pomidorowo-marchewkowa z jogurtem naturalnym	Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Zupa kalafiorowa	Rosół z ryżem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym z marchewką Kasza jaglana Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki	Lekkostrawne pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki Kompot z wiśni, z cukrem	Kotlety jajeczne z ziemniakami i mizerią Kompot z jabłek, z cukrem	Pulpety z indyka w sosie dyniowym z ryżem Kompot z jabłek, z cukrem	Miruna z surówką i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jaglana z warzywami i gotowanym mięsem drobiowym Buraczki lekkostrawne Kompot z jabłek, z cukrem	Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym Kompot z wiśni, z cukrem
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Pomidor Ser kanapkowy, śmietankowy Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Lekka sałatka z warzywami i indykiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i warzywami Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Serek śmietankowy, naturalny Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałatka z grillowaną cukinią i kurczakiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem 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
Kanapki z makrelą i marchewką	Koktajl	Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Serek wiejski	Serek wiejski	Kanapka z szynką	Wafle ryżowe



13.07.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 21.51g, T: 10.64g, W o.: 78.75g)

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

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

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

Lekka pasta twarogowa (E: 70kcal, B o.: 11.36g, T: 0.72g, W o.: 5.06g) 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 - 1 i 2/3 plastra (50g)
- 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.

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

► 12:00 Zupa (E: 269kcal, B o.: 17.59g, T: 6.39g, W o.: 37.54g)

Zupa krem z pietruszki i marchewki z makaronem - przepis na 2 porcje (E: 269kcal, B o.: 17.59g, T: 6.39g, W o.: 37.54g) 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- 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 ziele i liście oraz mięso. Zupę doprawić i zblendować ją na krem. Dodać jogurt i kawałki mięsa. Podawać z ugotowanym makaronem.

► 12:00 Obiad (E: 742kcal, B o.: 27.5g, T: 17.68g, W o.: 120.31g)

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

Kluski śląskie z sosem potrawkowym (E: 552kcal, B o.: 26.75g, T: 17.43g, W o.: 73.56g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (9g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (4g)
- Mąka ziemniaczana - 1 i 2/3 łyżki (42g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (58g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (120ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 3/4 sztuki (167g)
- Kurczak, mięso ze skórą, gotowane i duszone - 1/3 porcji (67g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki oczyścić, obrać, ugotować, odcedzić i precisnąć przez praskę. Odstawić do ostudzenia. Przeciśnięte i odparowane ziemniaki przełożyć do miski, wykroić 1/4 całości i odłożyć. W puste miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną tak, aby pokryła całą dziurę. Następnie należy dodać jajko, sól oraz odłożone wcześniej ziemniaki. Wszystko wyrobić na gładkie ciasto i uformować z niego kulę (można podsypać mąką ziemniaczaną). Z ciasta odrywać małe kawałki i formować kulki, a palcem robić małe wgłębienia. Kluski odkładać na bok. Do dużego garnka wlać wodę, dodać sól. Do gotującej wody wrzucić połowę klusek, zmniejszając w tym czasie ogień. Kluski powinny się gotować na małym ogniu przez około 10 minut. Od czasu do czasu należy wszystko delikatnie przemieszać. Za pomocą łyżki cedzakowej wyciągnąć gotowe kluski. To samo powtórzyć z drugą połową klusek.

Włoszczyznę i mięso ugotować. Na patelni rozgrzać olej, zmniejszyć ogień i wsypać 2 czubate łyżki mąki pszennej i szybko mieszać za pomocą drewnianej łyżki tak, aby nie powstały grudki. Po uzyskaniu gładkiej, piennej się masy wlać od razu 2,5 szklanki bulionu. Wszystko delikatnie mieszać do momentu powstania sosu. Do sosu należy wrzucić drobno pokrojone, ugotowane warzywa i mięso oraz sól i pieprz. Kluski podawać z przygotowanym sosem.

► 16:30 Kolacja (E: 475kcal, B o.: 20.84g, T: 19.41g, W o.: 56.11g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 48kcal, B o.: 1.2g, T: 4.4g, W o.: 0.86g)	3/4 łyżki (20g)

► 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:	2031 kcal	Białko ogółem:	91.74 g
-----------------------	-----------	----------------	---------



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	56.12 g	Węglowodany ogółem:	298.91 g
Glukoza:	7.99 g	Fruktoza:	7.76 g
Sacharoza:	72.73 g	Laktoza:	6.54 g
Błonnik pokarmowy:	22.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.38 g
Sód:	2353.43 mg		



14.07.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 19.62g, T: 14.82g, W o.: 83.51g)

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

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

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

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)

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

▶ 12:00 Zupa (E: 241kcal, B o.: 6.22g, T: 5.69g, W o.: 42.75g)

Zupa ziemniaczana z szynką (E: 241kcal, B o.: 6.22g, T: 5.69g, W o.: 42.75g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka gotowana z indyka - 1 plaster (13g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Szynkę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do garnka wlać wodę (500 ml), dodać ziemniaki, bulion warzywny. Gotować 20 minut. Dodać śmietanę, przyprawy, zblendować. Przed podaniem posypać szynką.

▶ 12:00 Obiad (E: 785kcal, B o.: 41.51g, T: 21.35g, W o.: 112.57g)

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

Lekka potrawka z kurczaka i warzywami (E: 527kcal, B o.: 40.09g, T: 15.59g, W o.: 58.96g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 203kcal, B o.: 9.37g, T: 5.3g, W o.: 31g)

Koktajl borówkowy na kefirze (E: 203kcal, B o.: 9.37g, T: 5.3g, W o.: 31g)	1 porcja
--	----------

- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Kefir zblendować z borówkami, bananem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2110 kcal	Białko ogółem:	92.55 g
Tłuszcz:	54.37 g	Węglowodany ogółem:	325.64 g
Glukoza:	14.21 g	Fruktoza:	20.18 g
Sacharoza:	68.34 g	Laktoza:	11.43 g
Błonnik pokarmowy:	24.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.96 g
Sód:	2072.55 mg		



15.07.2026 (środa)

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

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 96kcal, B o.: 2.4g, T: 8.8g, W o.: 1.72g)	1 i 2/3 łyżki (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: 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: 682kcal, B o.: 31.34g, T: 16.96g, W o.: 107.82g)

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 placuszki warzywne z twarogiem - przepis na 2 porcje (E: 424kcal, B o.: 29.92g, T: 11.2g, W o.: 54.21g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Koper ogrodowy - 5 łyżeczek (20g)
- Marchew - 2 sztuki (95g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 6 i 2/3 plastra (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pietruszka - 1 sztuka (75g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (260g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 3 i 1/3 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

Marchew, ziemniaki i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Odcisnąć z nich nadmiar wody. W misce wymieszać warzywa z mąką, jajkiem, olejem, solą oraz pieprzem. Uformować niewielkie placuszki. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ułożyć placuszki i piec w temp. 180 stopni przez 20-25 minut, aż się zarumienią (w połowie pieczenia obrócić je na drugą stronę).

W misce wymieszać twaróg z jogurtem i posiekanym koperkiem. Placuszki podawać z twarożkiem.

► 16:30 Kolacja (E: 368kcal, B o.: 10.29g, T: 12.06g, W o.: 56.45g)

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)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 81kcal, B o.: 3.15g, T: 6.75g, W o.: 1.8g)	2 i 1/4 łyżki (45g)

► 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:	2010 kcal	Białko ogółem:	70.28 g
Tłuszcz:	61.99 g	Węglowodany ogółem:	305.98 g
Glukoza:	9.28 g	Fruktoza:	15.73 g
Sacharoza:	59.58 g	Laktoza:	5.81 g
Błonnik pokarmowy:	27.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.3 g
Sód:	2080.45 mg		



16.07.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 26.45g, T: 15.95g, W o.: 84.67g)

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

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

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

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

Kanapki z pastą 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.

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

► 12:00 Zupa (E: 198kcal, B o.: 15.16g, T: 6.28g, W o.: 25.65g)

Zupa warzywna z fasolką i indykiem - przepis na 2 porcje (E: 198kcal, B o.: 15.16g, T: 6.28g, W o.: 25.65g) 1 porcja

- Połędwica z indyka - 10 plastrów (100g)
- Kalafior - 1 i 1/2 porcji (300g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasolka szparagowa żółta - 1 i 2/3 garści (140g)



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować wodę (500 ml). Do wrzącej wody wrzucić pokrojony seler, ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz. Gotować parę minut, po czym dodać marchew pokrojoną w plastry, fasolkę, kawałki indyka, drobno posiekaną natkę pietruszki i tymianek. Na końcu dodać kalafior i oliwę z oliwek. Zupę gotować, aż kalafior zmięknie.

► 12:00 Obiad (E: 519kcal, B o.: 27.67g, T: 8.71g, W o.: 85.7g)

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

Kurczak pieczony z ziemniakami, marchewką i pietruszką (E: 329kcal, B o.: 26.92g, T: 8.46g, W o.: 38.95g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (53g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (167g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić w kostkę i umieścić je w formie do zapiekania. Dodać kurczaka podzielonego na mniejsze kawałki. Wszystko połączyć oliwą i wymieszać z przyprawami. Piec 30-40 minut w 180 stopniach.

► 16:30 Kolacja (E: 442kcal, B o.: 22.78g, T: 12.92g, W o.: 60.84g)

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 sera wiejskiego i warzyw (E: 174kcal, B o.: 16.54g, T: 7.81g, W o.: 10.29g)

1 porcja

- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Serek wiejski - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieprz biały - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Ogórka obrać ze skórki. Serek wymieszać z pokrojonymi warzywami.

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 166kcal, B o.: 10.36g, T: 4.14g, W o.: 22.94g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1898 kcal
Tłuszcz:	48 g
Glukoza:	11.64 g
Sacharoza:	74.29 g
Błonnik pokarmowy:	33.5 g
Sód:	3590.49 mg

Białko ogółem:	102.42 g
Węglowodany ogółem:	279.8 g
Fruktoza:	11.05 g
Laktoza:	4.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.6 g



17.07.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 633kcal, B o.: 31.8g, T: 21.22g, W o.: 81.35g)

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

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

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

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

Pasta z makrelą i twarogiem (E: 215kcal, B o.: 21.37g, T: 11.26g, W o.: 7.08g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

▶ 12:00 Zupa (E: 199kcal, B o.: 4.36g, T: 11.07g, W o.: 25.22g)

Zupa marchwiowa (E: 199kcal, B o.: 4.36g, T: 11.07g, W o.: 25.22g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Lekka sałatka z warzywami i tuńczykiem (E: 208kcal, B o.: 20.25g, T: 10.94g, W o.: 8.06g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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:	2096 kcal
Tłuszcz:	67.59 g
Glukoza:	12.69 g
Sacharoza:	81.2 g
Błonnik pokarmowy:	29.5 g
Sód:	3962 mg

Białko ogółem:	97.87 g
Węglowodany ogółem:	289.22 g
Fruktoza:	16.11 g
Laktoza:	9.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.69 g



18.07.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 17.38g, T: 20.03g, W o.: 68.41g)

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

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

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

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

Sałatka z rzodkiewką i jajkiem (E: 125kcal, B o.: 6.9g, T: 9.94g, W o.: 2.72g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo. Warzywa pokroić. Całość wymieszać.

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: 201kcal, B o.: 11.14g, T: 8.22g, W o.: 27.14g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 201kcal, B o.: 11.14g, T: 8.22g, W o.: 27.14g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/3 sztuki (20g)
- 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: 637kcal, B o.: 31.49g, T: 7.09g, W o.: 114.3g)

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

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: 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)

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.

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:	1984 kcal	Białko ogółem:	88.16 g
Tłuszcz:	53.63 g	Węglowodany ogółem:	301.58 g
Glukoza:	12.61 g	Fruktoza:	12.03 g
Sacharoza:	62.86 g	Laktoza:	0.12 g
Błonnik pokarmowy:	33.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.23 g
Sód:	3030.61 mg		



19.07.2026 (niedziela)

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

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

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

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

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

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

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

▶ 12:00 Zupa (E: 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: 748kcal, B o.: 24.94g, T: 27.2g, W o.: 106.37g)

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.

Udka pieczone z dynią i ziemniakami (E: 445kcal, B o.: 23.27g, T: 21.44g, W o.: 42.76g)

1 porcja

- Dynia - 1/7 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (105g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

Udka z kurczaka natrzeć solą, pieprzem, curry i skórą z cytryny oraz łyżką oliwy. Mięso ułożyć w dużej formie. Ziemniaki i dynię obrać i pokroić w kawałki. Warzywa wymieszać z łyżką oliwy i przyprawami. Wyłożyć je do naczynia z mięsem. Całość piec w 200 stopniach przez ok. 45 minut.

► 16:30 Kolacja (E: 449kcal, B o.: 26.12g, T: 13.98g, W o.: 56.73g)

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)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (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: 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:	2175 kcal	Białko ogółem:	110.11 g
Tłuszcz:	69.34 g	Węglowodany ogółem:	288.6 g
Glukoza:	11.14 g	Fruktoza:	14.27 g
Sacharoza:	83.6 g	Laktoza:	2.99 g
Błonnik pokarmowy:	23.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.31 g
Sód:	2860.84 mg		



20.07.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 20.86g, T: 24.31g, W o.: 84.39g)

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

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

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

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

Pasta z marchewki - przepis na 2 porcje (E: 174kcal, B o.: 4.49g, T: 14.2g, W o.: 9.07g) 1 porcja

- Sezam, nasiona - 6 łyżeczek (30g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchewki obrać, ugotować bądź upiec w piekarniku do miękkości. Po ostudzeniu pokroić, dodać oliwę z oliwek, przyprawy, sezam i zblendować.

Ser twarogowy, chudy (E: 29kcal, B o.: 5.94g, T: 0.15g, W o.: 1.05g) 1 plaster (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: 167kcal, B o.: 5.67g, T: 1.24g, W o.: 33.6g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 167kcal, B o.: 5.67g, T: 1.24g, W o.: 33.6g) 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 i 1/4 szklanki (300ml)
- Ryż paraboliczny - 1/7 szklanki (30g)



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: 686kcal, B o.: 31.05g, T: 17.56g, W o.: 105.79g)

Gotowane klopsiki drobiowe w sosie koperkowym z marchewką (E: 279kcal, B o.: 26.24g, T: 10.93g, W o.: 20.9g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (13g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso wymieszać z jajkiem i kaszą manną oraz posiekanym koperkiem (1 łyżeczka). Uformować klopsiki. Warzywa oczyścić, pokroić, wrzucić do garnka wraz z przyprawami, wlać wodę (tak aby pokryła warzywa) i ugotować do miękkości. Po tym czasie wyjąć je z garnka. Do wywaru wrzucić klopsiki i gotować ok. 15 minut. Wyjąć klopsiki oraz ziarenka ziela angielskiego i liście laurowe. Do garnka z bulionem włożyć warzywa i zblednować je. Doprawić do smaku. Do przygotowanego sosu wrzucić klopsiki i posiekany koperek. Chwilę gotować.

Kasza jaglana (E: 104kcal, B o.: 3.15g, T: 0.87g, W o.: 21.48g)

1/3 woreczka (30g)

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.: 0.91g, 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: 368kcal, B o.: 14.76g, T: 10.39g, W o.: 55.95g)

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

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)

2 i 2/3 plastra (40g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 łyżka (20g)

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 156kcal, B o.: 8.76g, T: 5.31g, W o.: 20.37g)

Kanapki z makrelą i marchewką (E: 156kcal, B o.: 8.76g, T: 5.31g, W o.: 20.37g)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Makrela, wędzona - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 1/2 sztuki (22g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

Mięso z makreli oddzielić od skóry i ości. Marchewkę zetrzeć na małych oczkach tarki. Natkę posiekać. Wszystkie składniki wymieszać. Pastę rozsmarować na pieczywie.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal
Tłuszcz:	58.81 g
Glukoza:	12.45 g
Sacharoza:	74.54 g
Błonnik pokarmowy:	28.87 g
Sód:	3800.27 mg

Białko ogółem:	81.1 g
Węglowodany ogółem:	300.1 g
Fruktoza:	16.02 g
Laktoza:	1.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.39 g



21.07.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 20.43g, T: 14.96g, W o.: 76.27g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 213kcal, B o.: 19.24g, T: 6.18g, W o.: 21.38g)

Delikatna zupa krem z selera (E: 213kcal, B o.: 19.24g, T: 6.18g, W o.: 21.38g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy, lodyga - 1 sztuka (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 553kcal, B o.: 26.11g, T: 4.49g, W o.: 104.81g)

Lekkostrawne pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki (E: 363kcal, B o.: 25.36g, T: 4.24g, W o.: 58.06g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/4 łyżki (26g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (36g)
- Marchew - 2/3 sztuki (27g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (60g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

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

► 16:30 Kolacja (E: 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)

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.

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: 258kcal, B o.: 8.03g, T: 3.98g, W o.: 50.75g)

Koktajl (E: 258kcal, B o.: 8.03g, T: 3.98g, W o.: 50.75g)

1 porcja

- Banan - 2/3 sztuki (70g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

Banana i jabłko obrać, z jabłka usunąć gniazda nasienne. Owoce połączyć z cynamonem i napojem, następnie zblendować do konsystencji koktajlu, w razie potrzeby rozcieńczyć napojem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2004 kcal
Tłuszcz:	45.9 g
Glukoza:	14.17 g
Sacharoza:	81.93 g
Błonnik pokarmowy:	25.35 g
Sód:	2789.35 mg

Białko ogółem:	97.96 g
Węglowodany ogółem:	311.88 g
Fruktoza:	20.93 g
Laktoza:	4.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.61 g



22.07.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 26.35g, T: 24.39g, W o.: 67.54g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 96kcal, B o.: 2.4g, T: 8.8g, W o.: 1.72g)	1 i 2/3 łyżki (40g)
Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, T: 5.5g, W o.: 0.13g)	3 plastry (60g)
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: 174kcal, B o.: 3.72g, T: 11.25g, W o.: 17.09g)

Zupa krem pomidorowo-marchewkowa z jogurtem naturalnym (E: 174kcal, B o.: 3.72g, T: 11.25g, W o.: 17.09g) 1 porcja

- Bazyliia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 1/3 szklanki (75g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać i ugotować. Na patelnię dodać pomidory z puszki i gotować aż sok z pomidorów odparuje. Gdy marchew jest już miękka, dodać zawartość patelni i gotować jeszcze przez chwilę. Po ugotowaniu zupę zmiksować, następnie doprawić solą morską, słodką papryką i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Podawać udekorowaną bazylią oraz kleksem jogurtu naturalnego.

► 12:00 Obiad (E: 579kcal, B o.: 24.07g, T: 12.39g, W o.: 96.89g)

Kotlety jajeczne z ziemniakami i mizerią (E: 434kcal, B o.: 23.57g, T: 12.14g, W o.: 60.14g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Ugotowane jajka zblendować z bułką tartą i szczyptą soli i pieprzu. Do masy jajecznej dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać. Z gotowej masy uformować kotlety i ułożyć je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Piec w temperaturze 180 stopni, góra - dół przez ok. 25 minut.

Ziemniaki umyć, obrać i ugotować w lekko osolonej wodzie (szczypta soli). Ogórka obrać i pokroić w talarki. Wymieszać z jogurtem, szczyptą soli i pieprzu. Kotleciki podawać z ziemniakami i mizerią.

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: 386kcal, B o.: 21.88g, T: 9.21g, W o.: 55.88g)**

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

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Paprykę, szynkę oraz rzodkiewki pokroić w kostkę. Sałatę porwać na mniejsze kawałki. Wymieszać wszystkie składniki.

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

1 szklanka (250ml)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 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:	1820 kcal
Tłuszcz:	59.49 g
Glukoza:	7.7 g
Sacharoza:	47.61 g
Błonnik pokarmowy:	25.77 g
Sód:	4563.49 mg

Białko ogółem:	81.57 g
Węglowodany ogółem:	250.6 g
Fruktoza:	10.24 g
Laktoza:	9.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.47 g



23.07.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 20.66g, T: 17.4g, W o.: 76.5g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Paszтет podlaski z kurczaka (E: 72kcal, B o.: 2.8g, T: 6g, W o.: 1.6g)	2 łyżki (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: 212kcal, B o.: 8.99g, T: 6.69g, W o.: 31.98g)

Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami (E: 212kcal, B o.: 8.99g, T: 6.69g, W o.: 31.98g) 1 porcja

- Cukinia - 1/7 sztuki (75g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)



Sposób przygotowania:

Warzywa obrać i pokroić, wrzucić do wrzątku i gotować pod przykryciem ok. 25 minut do momentu, kiedy staną się miękkie. Do ugotowanych warzyw dodać mleko, oliwę z oliwek i zmiksować. Doprawić solą, kurkumą, ponownie zmiksować. Gotową zupę podawać z przygotowanymi samodzielnie grzankami z chleba.

► 12:00 Obiad (E: 666kcal, B o.: 35.23g, T: 18.97g, W o.: 91.31g)

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

► 16:30 Kolacja (E: 413kcal, B o.: 14.49g, T: 15.07g, W o.: 56.79g)

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)

Serek śmietankowy, naturalny (E: 96kcal, B o.: 2.4g, T: 8.8g, W o.: 1.72g) 1 i 2/3 łyżki (40g)

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: 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:	1919 kcal	Białko ogółem:	89.37 g
Tłuszcz:	63.13 g	Węglowodany ogółem:	258.58 g
Glukoza:	8.12 g	Fruktoza:	11.27 g
Sacharoza:	58.48 g	Laktoza:	4.29 g
Błonnik pokarmowy:	22.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.29 g
Sód:	3175.74 mg		



24.07.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 19.95g, T: 15.68g, W o.: 74.55g)

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

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

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

Pasta z makreli, białego sera i jajka (E: 94kcal, B o.: 9.8g, T: 5.76g, W o.: 0.86g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/4 sztuki (14g)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 2/3 plastra (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Jaja ugotować na twardo. Wszystkie składniki razem połączyć.

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

▶ 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: 587kcal, B o.: 30.14g, T: 21.91g, W o.: 73.1g)

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

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



Sposób przygotowania:

Mirunę przyprawić solą, pieprzem, słodką papryką i ziołami prowansalskimi, dodać masło i piec w folii około 20 minut. Ziemniaki ugotować i posypać koperkiem. Warzywa 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 pszczeni - 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: 363kcal, B o.: 14.42g, T: 10.09g, W o.: 55.48g)

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

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

Ser mozzarella w kulce (E: 76kcal, B o.: 7.28g, T: 4.78g, W o.: 0.83g) 1 i 1/2 plastra (30g)

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

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 112kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 2.4g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1809 kcal	Białko ogółem:	90.72 g
Tłuszcz:	62.92 g	Węglowodany ogółem:	232.05 g
Glukoza:	6.34 g	Fruktoza:	7.21 g
Sacharoza:	30.76 g	Laktoza:	2.66 g
Błonnik pokarmowy:	24.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.77 g
Sód:	2514.57 mg		



25.07.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 25.02g, T: 16.36g, W o.: 99.8g)

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

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

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

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

Salatka jarzynowa (E: 235kcal, B o.: 14.54g, T: 6.27g, W o.: 34.11g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 3/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

Umyć i ugotować w łupinach ziemniaki, marchew, pietruszkę, seler. Ugotować jajka na twardo, obrać ze skorupki. Pokroić wszystkie warzywa i jajka w drobną kostkę. Wrzucić wszystko do miski, dodać kukurydzę i groszek. Dodać sól i pieprz. Jogurt dodać do salatk i wymieszać wszystko dokładnie.

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: 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 muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 755kcal, B o.: 34.97g, T: 21.31g, W o.: 110.41g)

Kasza jaglana z warzywami i gotowanym mięsem drobiowym (E: 507kcal, B o.: 32.14g, T: 15.94g, W o.: 60.45g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Kasza jaglana - 3/4 woreczka (75g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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 jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)

1 szklanka (250ml)

► 16:30 Kolacja (E: 442kcal, B o.: 26.14g, T: 10.3g, W o.: 63.41g)

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)

Salatka z grillowaną cukinią i kurczakiem (E: 174kcal, B o.: 19.9g, T: 5.19g, W o.: 12.86g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/7 sztuki (80g)
- 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)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka doprawić solą i pieprzem, a także paprykami i curry. Pozostawić na minimum 30 minut, aby mięso przeszło przyprawami. 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. Na dużym talerzu ułożyć na przemian plastry kurczaka, pomidora i cukinii. Na koniec na sam środek talerza ułożyć kiełki rzodkiewki. Doprawić solą i pieprzem. Wymieszać z jogurtem.

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

1 szklanka (250ml)

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Chleb posmarować masłem, położyć na nim szynkę i warzywa.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal
Tłuszcz:	56.31 g
Glukoza:	10.44 g
Sacharoza:	57.61 g
Błonnik pokarmowy:	36.53 g
Sód:	3884.88 mg

Białko ogółem:	99.92 g
Węglowodany ogółem:	307.45 g
Fruktoza:	13.56 g
Laktoza:	3.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.6 g



26.07.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 18.47g, T: 27.74g, W o.: 74.85g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g)	2 sztuki (30g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Parówki z kurczaka (E: 209kcal, B o.: 8.64g, T: 17.92g, W o.: 3.36g)	2 sztuki (80g)
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: 633kcal, B o.: 29.95g, T: 11.12g, W o.: 102.34g)

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.

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: 482kcal, B o.: 27.96g, T: 11.5g, W o.: 69.32g)

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)

Salatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem (E: 214kcal, B o.: 21.72g, T: 6.39g, W o.: 18.77g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 szklanka (250ml)

► 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:	2241 kcal
Tłuszcz:	62.83 g
Glukoza:	5.44 g
Sacharoza:	69.06 g
Błonnik pokarmowy:	15.27 g
Sód:	2591.74 mg

Białko ogółem:	101.04 g
Węglowodany ogółem:	324.03 g
Fruktoza:	4.75 g
Laktoza:	1.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.77 g

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-07-13 / 2026-07-14 / 2026-07-15 / 2026-07-16 / 2026-07-17 / 2026-07-18 / 2026-07-19 / 2026-07-20 / 2026-07-21 / 2026-07-22 / 2026-07-23 / 2026-07-24 / 2026-07-25 / 2026-07-26



Produkty zbożowe

Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb pszenny	2545g (101 i 3/4 kromki)
Chleb żytni razowy	35g (1 kromka)
Kasza jaglana	105g (1 woreczek)
Kasza manna	37g (1/5 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	40g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron, penne	70g (1 szklanka)
Mąka pszenna pełnoziarnista	50g (3 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	26g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	4g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	62g (2 i 1/2 łyżki)
Ryż paraboliczny	90g (1/2 szklanki)
Ryż basmati	110g (2/3 szklanki)
Ryż biały	268g (1 i 1/3 szklanki)
Wafle ryżowe	120g (12 sztuk)



Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Burak	125g (1 i 1/4 sztuki)
Cukinia	565g (1 sztuka)
Dynia	305g (1/3 sztuki)
Fasolka szparagowa, mrożona	130g (1/3 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	140g (1 i 2/3 garści)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	15g (1/8 szklanki)
Kalafior	800g (4 porcje)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	29g (7 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	39g (9 i 3/4 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	65g (3 i 1/4 łyżki)
Marchew	1591g (35 i 1/3 sztuki)

Ogórek	270g (1 i 1/2 sztuki)
Ogórek kwaszony	50g (3/4 sztuki)
Passata	240g (1 szklanka)
Pietruszka	75g (1 sztuka)
Pietruszka, korzeń	529g (6 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	83g (13 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	2325g (13 i 2/3 sztuki)
Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka	75g (1/3 szklanki)
Por	138g (1 sztuka)
Rzodkiewka	165g (11 sztuk)
Salata	220g (1 sztuka)
Salata zielona, liście	60g (12 liści)
Seler korzeniowy	537g (1 i 2/3 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Seler naciowy, łodyga	50g (1 sztuka)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki	1037g (11 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne	760g (8 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	167g (1 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki, niskotłuszczowy	30g (1 i 1/2 łyżki)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	300g (12 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	760g (38 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	90ml (1/3 szklanki)
Ser kanapkowy, śmietankowy	20g (1 łyżka)
Ser mozzarella w kulce	85g (4 i 1/4 plastra)
Ser twarogowy, chudy	200g (6 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	260g (8 i 2/3 plastra)

Serek śmietankowy, naturalny	140g (5 i 2/3 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	100g (5 łyżek)
Serek wiejski	670g (33 i 1/2 łyżki)
Serek wiejski, lekki	100g (5 łyżek)
Śmietana 12% tłuszczu	90g (5 łyżek)
Śmietana 18% tłuszczu	13g (1/2 łyżki)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	425g (4 i 1/4 porcji)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	605g (11 i 3/4 sztuki)
Kurczak, mięso ze skórą, gotowane i duszone	67g (1/3 porcji)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	240g (2 i 1/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	505g (2 i 1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	50g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	105g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	146g (1 sztuka)
Parówki z kurczaka	80g (2 sztuki)
Paszтет podlaski z kurczaka	85g (4 i 1/4 łyżki)
Polędwica z indyka	100g (10 plastrów)
Sztuka mięsa, gotowana	60g (1/3 porcji)
Szynka gotowana z indyka	13g (1 plaster)
Szynka kanapkowa	265g (17 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa	100g (5 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	20g (1 plaster)
Szynka z indyka	120g (8 plastrów)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	227g (22 i 2/3 plastra)
Olej rzepakowy	89ml (8 i 3/4 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	25ml (2 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	122ml (12 i 1/4 łyżki)

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier brązowy	1g (1/8 łyżki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)

Miód pszczeli	8g (1/3 łyżki)
---------------	----------------

Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	100g (3/4 sztuki)
Mintaj, świeży	130g (1 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	60g (2 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Borówka amerykańska, surowa	50g (1 garść)
Dynia, pestki, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Jabłko	716g (4 sztuki)
Maliny	300g (4 i 1/4 garści)
Sezam, nasiona	30g (6 łyżeczek)
Skórka cytrynowa	3g (1/6 łyżki)
Truskawki	300g (2 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	6250ml (26 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	15g (1 i 1/2 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	44ml (7 i 1/3 łyżki)

Przyprawy

Bazylija, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bazylija, świeża	5g (1 i 2/3 garści)
Bulion rosółowy	420ml (1 i 3/4 szklanki)
Bulion warzywny	675ml (2 i 3/4 szklanki)
Curry, w proszku	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Gałka muskatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Kurkuma, mielona	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	8g (2 i 2/3 łyżeczki)

Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka, w proszku	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz czarny	36g (36 szczypty)
Sól biała	45g (45 szczypty)
Sól himalajska	1g (1 szczypta)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	2g (2 szczypty)


Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	58g (2/3 szklanki)
-----------------------------	--------------------