

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

10.08.2026 - 23.08.2026

poniedziałek (2026-08-10)	wtorek (2026-08-11)	środa (2026-08-12)	czwartek (2026-08-13)	piątek (2026-08-14)	sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb pszenny Szynka wieprzowa Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Pasztet podlaski z kurczaka Masło ekstra Serek wiejski Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Sałata Pomidor Ser mozzarella w kulce Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Pasta z makrelą i twardym Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Szynka wieprzowa Sałata Kawa zbożowa, w proszku Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem 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 krem z białych warzyw	Zupa z makaronem orzo i kurczakiem	Krem z dyni i marchewki	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Rosół z kury
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot z wiśni, z cukrem Ryż z jabłkami	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	Kompot z wiśni, z cukrem Kluski śląskie z jajkiem sadzonym i surówką	Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki Ziemniaki, wczesne Kotlety z piersi kurczaka z piekarnika	Kompot z wiśni, z cukrem Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb pszenny Sałatka z rzodkiewek i jaj Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Sałatka z tuńczyka Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Kanapki z pastą marchewkowo-twarogową	Chleb pszenny Masło ekstra Ser kanapkowy, śmietankowy Herbata czarna, napar z cukrem Ser mozzarella w kulce Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Serek wiejski Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem Ser kanapkowy, śmietankowy Pomidor
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kanapka z szynką	Kefir, 2% tłuszczu	Wafle ryżowe	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Serek wiejski

poniedziałek (2026-08-17)	wtorek (2026-08-18)	środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)	piątek (2026-08-21)	sobota (2026-08-22)	niedziela (2026-08-23)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb pszenny Masło ekstra Serek wiejski Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Sałata Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor	Chleb pszenny Masło ekstra Paszтет podlaski z kurczaka Pomidor Sałata Ser mozzarella w kulce Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Serek wiejski Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser kanapkowy, śmietankowy Sałatka z tuńczyka Pomidor Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Ser kanapkowy, śmietankowy Szynka wieprzowa Pomidor Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Pasta marchewkowo- twarogowa Masło ekstra Szynka kanapkowa Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar z cukrem
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Krupnik z ryżem	Zupa kalafiorowa	Barszcz ukraiński	Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Zupa warzywna z kurczakiem	Rosół z ryżem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot z wiśni, z cukrem Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami Surówka z marchewki	Surówka z marchewki Kompot z wiśni, z cukrem Klopsiki w sosie z warzywami i makaronem	Kompot z jabłek, z cukrem Gulasz z indyka w warzywach Surówka z marchewki	Kasza jaglana Kompot z jabłek, z cukrem Schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami	Miruna z surówką i ziemniakami Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Surówka z marchewki	Ryż paraboliczny Kompot z jabłek, z cukrem Pieczone roladki z kurczaka z warzywami Surówka z marchewki	Kompot z wiśni, z cukrem Indyk po chińsku z ryżem Surówka z marchewki
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Jaja gotowane Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Pasta z pomidorów suszonych i twarogu	Chleb pszenny Masło ekstra Jaja gotowane Szynka kanapkowa Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pasta marchewkowo- twarogowa Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka wieprzowa Ser kanapkowy, śmietankowy Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Pasta warzywna Pomidor
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
Serek wiejski	Wafle ryżowe	Jogurt jagodowy	Kanapka z ogórkowym twarożkiem	Serek wiejski	Wafle ryżowe	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu



10.08.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 28.76g, T: 15.98g, W o.: 76.2g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 66kcal, B o.: 9.35g, T: 2.35g, W o.: 1.85g)	1 i 2/3 plastra (50g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 203kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 41.38g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 203kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 41.38g) 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Ryż paraboliczny - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

► 12:00 Obiad (E: 716kcal, B o.: 13.72g, T: 3.56g, W o.: 159.94g)

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

Ryż z jabłkami (E: 526kcal, B o.: 12.97g, T: 3.31g, W o.: 113.19g) 1 porcja

- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Jabłko - 2 sztuki (360g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Ser twarogowy, chudy - 2/3 plastra (20g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/3 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a jabłka obrać ze skórki, wyciąć środek i pokroić w kostkę. Na rozgrzaną patelnię wrzucić jabłka i podlać wodą. Lekko podsmażyć. Dosypać odrobinę cynamonu i szczyptę cukru. Ryż wymieszać z jabłkami, dodać jogurt i twaróg.

► 16:30 Kolacja (E: 415kcal, B o.: 17.75g, T: 11.94g, W o.: 61.86g)

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

Salatka z rzodkiewek i jaj (E: 128kcal, B o.: 10.61g, T: 6.63g, W o.: 7.21g) 1 porcja

- Jaja kurze cale - 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:	1947 kcal	Białko ogółem:	70.76 g
Tłuszcz:	34.76 g	Węglowodany ogółem:	345.58 g
Glukoza:	15.3 g	Fruktoza:	27.81 g
Sacharoza:	82.71 g	Laktoza:	9.67 g
Błonnik pokarmowy:	22.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g
Sód:	2640.5 mg		



11.08.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 22.08g, T: 19.35g, W o.: 75.35g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Rzodkiewka (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.09g, W o.: 1.98g)	3 sztuki (45g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 211kcal, B o.: 6.5g, T: 1.49g, W o.: 45.74g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)
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: 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: 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:	1801 kcal	Białko ogółem:	78.87 g
Tłuszcz:	40.41 g	Węglowodany ogółem:	293.79 g
Glukoza:	8.02 g	Fruktoza:	14.23 g
Sacharoza:	59.36 g	Laktoza:	1.09 g

**Wartości odżywcze**

Błonnik pokarmowy: 26.48 g
Sód: 2444.92 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.64 g



12.08.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 565kcal, B o.: 27.56g, T: 17.77g, W o.: 76.01g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
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)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

▶ 12:00 Zupa (E: 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: 712kcal, B o.: 32.98g, T: 17.1g, W o.: 111.73g)

Lekkostrawne pulpeciki (E: 567kcal, B o.: 32.48g, T: 16.85g, W o.: 74.98g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Wymieszać mięso z tartą bułką, mąką, majerankiem, solą, pieprzem i jajkiem. Uformować kuliste pulpeciki. W rondelku wlać bulion. Dodać listek laurowy i startą na grubych oczkach marchewkę. Włożyć pulpeciki do bulionu gotować pod przykryciem na średnim ogniu przez ok. 20 minut. Jogurt rozmieszać z żółtkiem, wlać do pulpetów i zagotować, ciągle mieszając. Dodać posiekany koperek, wymieszać. Podawać z ugotowanym ryżem.

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

► 16:30 Kolacja (E: 456kcal, B o.: 20.19g, T: 17.61g, W o.: 56.28g)

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

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Oliwki pokroić. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki. Wymieszać wszystkie składniki z tuńczykiem. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny oraz pieprzem i solą. Sosem 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: 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:	2041 kcal
Tłuszcz:	65.19 g
Glukoza:	8.26 g
Sacharoza:	60.09 g
Błonnik pokarmowy:	30.36 g
Sód:	3776.11 mg

Białko ogółem:	99.3 g
Węglowodany ogółem:	280.59 g
Fruktoza:	11.28 g
Laktoza:	9.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.89 g



13.08.2026 (czwartek)

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

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

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

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)

Pasta z makrelą i twarogiem (E: 217kcal, B o.: 22.08g, T: 11.09g, W o.: 7.73g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

► 12:00 Zupa (E: 205kcal, B o.: 20.27g, T: 4.48g, W o.: 22.63g)

Zupa z makaronem orzo i kurczakiem (E: 205kcal, B o.: 20.27g, T: 4.48g, W o.: 22.63g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (75g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron orzo - 1/8 szklanki (19g)



Sposób przygotowania:

Obrać marchew i seler, pokroić w drobną kostkę. Kurczaka pokroić w 2-3 cm kawałki. Natkę pietruszki drobno posiekać. W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić marchew i seler, dusić na małym ogniu przez kilka minut, co jakiś czas mieszając. Zalać warzywa bulionem warzywnym (800 ml), dodać sól. Zupę zagotować, zmniejszyć ogień i gotować około 10 minut. Dodać pokrojonego kurczaka, gotować kolejne 5-10 minut. Po tym czasie wsypać makaron orzo i gotować około 10 minut do miękkości makaronu i ugotowania kurczaka. Pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

► 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: 397kcal, B o.: 17.37g, T: 10.59g, W o.: 61.26g)

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

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

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

Kanapki z pastą marchewkowo-twarogową (E: 129kcal, B o.: 11.13g, T: 5.48g, W o.: 10.71g) 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- 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. Całość zmiksować.

► 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:	2003 kcal	Białko ogółem:	100.7 g
Tłuszcz:	50.31 g	Węglowodany ogółem:	300.31 g
Glukoza:	9.8 g	Fruktoza:	9.1 g
Sacharoza:	71.84 g	Laktoza:	4.52 g
Błonnik pokarmowy:	25.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.32 g
Sód:	3122.27 mg		



14.08.2026 (piątek)

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

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

4 i 1/4 kromki (105g)

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

1 plaster (10g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Sałatę porwać na mniejsze części, dodać tuńczyka oraz 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: 169kcal, B o.: 5.02g, T: 6.4g, W o.: 28.41g)

Krem z dyni i marchewki (E: 169kcal, B o.: 5.02g, T: 6.4g, W o.: 28.41g)

1 porcja

- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Obrane warzywa pokroić w cząstki. Poddusić w garnku z niewielką ilością wody (około szklanki). Gdy warzywa będą miękkie, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zmiksować na gładką masę.

▶ 12:00 Obiad (E: 751kcal, B o.: 18.31g, T: 42.1g, W o.: 117.18g)

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

1 szklanka (250ml)

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.

▶ 16:30 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 17.86g, T: 15.48g, W o.: 56.5g)

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

2 i 3/4 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 41kcal, B o.: 1.02g, T: 3.8g, W o.: 0.74g)	1 łyżka (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 158kcal, B o.: 16.8g, T: 4.2g, W o.: 13.3g)**

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 158kcal, B o.: 16.8g, T: 4.2g, W o.: 13.3g)	5 łyżek (100g)
--	----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2095 kcal	Białko ogółem:	84.21 g
Tłuszcz:	84.73 g	Węglowodany ogółem:	303.23 g
Glukoza:	9.95 g	Fruktoza:	9.98 g
Sacharoza:	84.99 g	Laktoza:	4.27 g
Błonnik pokarmowy:	26.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.8 g
Sód:	2456.31 mg		



15.08.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 508kcal, B o.: 26.94g, T: 15.64g, W o.: 67.25g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

► 12:00 Zupa (E: 317kcal, B o.: 22.14g, T: 11.66g, W o.: 33.51g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 317kcal, B o.: 22.14g, T: 11.66g, W o.: 33.51g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

► 12:00 Obiad (E: 655kcal, B o.: 40.02g, T: 11.9g, W o.: 100.54g)

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.

Ziemniaki, wczesne (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.6g) 2 i 1/4 sztuki (200g)

Kotlety z piersi kurczaka z piekarnika (E: 210kcal, B o.: 34.75g, T: 5.94g, W o.: 4.33g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (125g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 1/4 łyżki (4g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Mięso przyprawić. Szczypior posiekać. Mięso i ser pokroić w drobną kostkę. Wszystkie składniki wymieszać. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia i uformować kotlety. Piec w nagrzanym piekarniku 180 stopni, około 35 - 40 minut.

► 16:30 Kolacja (E: 407kcal, B o.: 16.39g, T: 10.14g, W o.: 64.04g)

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

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

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

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) 2 łyżeczki (30g)

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)

Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g) 6 łyżek (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1982 kcal	Białko ogółem:	111.04 g
Tłuszcz:	51.59 g	Węglowodany ogółem:	278.54 g
Glukoza:	11.58 g	Fruktoza:	14.52 g
Sacharoza:	67.36 g	Laktoza:	8.09 g
Błonnik pokarmowy:	23.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.79 g
Sód:	2344.18 mg		



16.08.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 672kcal, B o.: 32.82g, T: 16.36g, W o.: 102.71g)

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)

Salatka ziemniaczana z jajkiem i koperkiem (E: 257kcal, B o.: 22.67g, T: 6.44g, W o.: 29.02g) 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 - 1 sztuka (100g)
- 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 koper 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)

► 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: 652kcal, B o.: 36.74g, T: 14.19g, W o.: 95.56g)

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

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (E: 462kcal, B o.: 35.99g, T: 13.94g, W o.: 48.81g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Makaron, penne - 3/4 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 1 szklanka (220g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

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

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

► 16:30 Kolacja (E: 409kcal, B o.: 15.78g, T: 14.19g, W o.: 56.69g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 82kcal, B o.: 2.04g, T: 7.6g, W o.: 1.48g)	2 łyżki (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2084 kcal	Białko ogółem:	110.31 g
Tłuszcz:	55.97 g	Węglowodany ogółem:	293.73 g
Glukoza:	8.38 g	Fruktoza:	8.5 g
Sacharoza:	69.83 g	Laktoza:	1.37 g
Błonnik pokarmowy:	21.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.71 g
Sód:	3044.46 mg		



17.08.2026 (poniedziałek)

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

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	2 łyżeczki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
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: 257kcal, B o.: 13.73g, T: 3.65g, W o.: 44.94g)

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

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2 i 2/3 szklanki (270g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 2,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

▶ 12:00 Obiad (E: 741kcal, B o.: 35.86g, T: 19.07g, W o.: 109.07g)

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

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (E: 438kcal, B o.: 34.2g, T: 13.31g, W o.: 45.66g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Poddusić cukinię i ugotować makaron al dente. Pierś z kurczaka pokroić, dodać przyprawę i poddusić na patelni, pod koniec duszenia dodać łyżkę oleju. Do naczynia żaroodpornego na spód wrzucić ugotowany makaron, posypać serem, następnie dodać pomidory z puszki, kurczaka, cukinię a na sam koniec ser mozzarella. Włożyć do piekarnika na 20-30 minut.

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 362kcal, B o.: 16.87g, T: 9.02g, W o.: 55.36g)

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

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

Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g) 2 i 2/3 plastra (40g)

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

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

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)

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



Wartości odżywcze

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



18.08.2026 (wtorek)

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

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 815kcal, B o.: 33.8g, T: 22.34g, W o.: 125.23g)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

Zblendować twaróg z pomidorami. Doprawić pieprzem i kminkiem.

► 18:00 Posiłek nocny (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)

Wafle ryżowe (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g) 4 sztuki (40g)



Wartości odżywcze

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



19.08.2026 (środa)

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

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 72kcal, B o.: 2.8g, T: 6g, W o.: 1.6g)	2 łyżki (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)

► 12:00 Zupa (E: 235kcal, B o.: 10.63g, T: 3.98g, W o.: 42.31g)

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

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



Sposób przygotowania:

W szerokim garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i startą marchewkę, pietruszkę oraz selera i co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Buraczki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do garnka z zupą. Zalać gorącym bulionem i zagotować. W międzyczasie dodać poszatowaną kapustę, fasolkę wraz z zalewą z puszki, obrany cały ząbek czosnku i przyprawy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 20 minut do miękkości jarzyn. Dodać obranego pomidora pokrojonego w kosteczkę i gotować jeszcze przez 5 minut. Na koniec dodać sok z cytryny. Podawać ze śmietaną i koperkiem oraz ugotowanymi ziemniakami.

► 12:00 Obiad (E: 563kcal, B o.: 27.35g, T: 7.36g, W o.: 104.5g)

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)
Gulasz z indyka w warzywach (E: 305kcal, B o.: 25.94g, T: 1.6g, W o.: 51.09g)	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 387kcal, B o.: 18.34g, T: 11.12g, W o.: 55.37g)

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

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)

1 sztuka (50g)

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

2 plastry (30g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 146kcal, B o.: 3.3g, T: 3.75g, W o.: 24.6g)

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

6 łyżek (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1891 kcal
Tłuszcz:	48.67 g
Glukoza:	10.28 g
Sacharoza:	52.16 g
Błonnik pokarmowy:	34.12 g
Sód:	3812.53 mg

Białko ogółem:	82.6 g
Węglowodany ogółem:	295.18 g
Fruktoza:	16.74 g
Laktoza:	0.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.36 g



20.08.2026 (czwartek)

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

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 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: 394kcal, B o.: 17.87g, T: 9.71g, W o.: 61.88g)

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

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Pasta marchewkowo-twarogowa (E: 107kcal, B o.: 10.73g, T: 4.4g, W o.: 7.23g)

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, poddusić na patelni z oliwą. Odstawić do przestygnięcia. Twaróg zmiksować z marchewką i przyprawami.

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1983 kcal	Białko ogółem:	94.8 g
Tłuszcz:	62.15 g	Węglowodany ogółem:	271.93 g
Glukoza:	9.69 g	Fruktoza:	13.54 g

**Wartości odżywcze**

Sacharoza:	56.57 g
Błonnik pokarmowy:	21.78 g
Sód:	2817.77 mg

Laktoza:	4.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.63 g



21.08.2026 (piątek)

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

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

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

► 12:00 Zupa (E: 238kcal, B o.: 14.21g, T: 9.24g, W o.: 26.52g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 238kcal, B o.: 14.21g, T: 9.24g, W o.: 26.52g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

► 12:00 Obiad (E: 700kcal, B o.: 31.05g, T: 27.42g, W o.: 89.76g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 363kcal, B o.: 14.42g, T: 10.09g, W o.: 55.48g)

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

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Ser mozzarella w kulce (E: 76kcal, B o.: 7.28g, T: 4.78g, W o.: 0.83g)

1 i 1/2 plastra (30g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

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

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

6 łyżek (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2006 kcal
Tłuszcz:	78.9 g
Glukoza:	9.29 g
Sacharoza:	21.59 g
Błonnik pokarmowy:	29.9 g
Sód:	2539.21 mg

Białko ogółem:	95.95 g
Węglowodany ogółem:	241.64 g
Fruktoza:	13.49 g
Laktoza:	2.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.37 g



22.08.2026 (sobota)

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

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 52kcal, B o.: 1.28g, T: 4.75g, W o.: 0.93g)	1 i 1/4 łyżki (25g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)

► 12:00 Zupa (E: 190kcal, B o.: 19.36g, T: 1.95g, W o.: 28.71g)

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

Filet z kurczaka umyć i włożyć do garnka. Marchew, pietruszkę i seler obrać oraz zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Kalafior umyć i podzielić na małe różyczki. Paprykę oczyścić z gniazda nasiennego i pokroić w małą kostkę, cebulę również posiekać w małą kosteczkę. Wszystkie warzywa włożyć do garnka. Zalać warzywa i kurczaka zimną wodą (około 750 ml) tak, aby przykryć wszystkie produkty w garnku. Dodać również przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Gotować 30 minut, następnie dodać zieloną pietruszkę (zostawić trochę do przybrania) oraz lubczyk. Gotować kolejne 15 minut. Wyjąć zieloną pietruszkę. Przyprawić.

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 419kcal, B o.: 17.26g, T: 16.38g, W o.: 52.11g)

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

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

2 plastry (40g)

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

2 łyżki (40g)

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)

Wafle ryżowe (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)

4 sztuki (40g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1987 kcal
Tłuszcz:	51.44 g
Glukoza:	14.1 g
Sacharoza:	51.83 g
Błonnik pokarmowy:	34.95 g
Sód:	2344.73 mg

Białko ogółem:	93.51 g
Węglowodany ogółem:	301.54 g
Fruktoza:	19.82 g
Laktoza:	0.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.25 g



23.08.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 27.16g, T: 15.5g, W o.: 79.28g)

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

4 i 1/4 kromki (105g)

Pasta marchewkowo-twarogowa (E: 107kcal, B o.: 10.73g, T: 4.4g, W o.: 7.23g)

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, poddusić na patelni z oliwą. Odstawić do przestygnięcia. Twaróg zmiksować z marchewką i przyprawami.

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

1 plaster (10g)

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

2 i 2/3 plastra (40g)

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

2 sztuki (30g)

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: 347kcal, B o.: 20.66g, T: 10.47g, W o.: 44.46g)

Rosół z ryżem (E: 347kcal, B o.: 20.66g, T: 10.47g, W o.: 44.46g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (48g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei umyć, obrać i pokroić wszystkie warzywa. Dodać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z ugotowanym ryżem.

► 12:00 Obiad (E: 666kcal, B o.: 31.76g, T: 7.55g, W o.: 121.88g)

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

1 szklanka (250ml)

Indyk po chińsku z ryżem (E: 363kcal, B o.: 30.1g, T: 1.79g, W o.: 58.47g)

1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Indyka pokroić i poddusić. Ryż ugotować. Cukinię pokroić. Marchew zetrzeć na tarce. Warzywa dusić do miękkości, w razie potrzeby dodać wodę. Kiedy warzywa będą miękkie dodać indyka i ryż.

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 9.46g, T: 15.71g, W o.: 65.99g)

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

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

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

Pasta warzywna (E: 142kcal, B o.: 2.32g, T: 10.4g, W o.: 11.34g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, obrać i opłukać. Zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Warzywa przesmażyć na łyżce oleju rzepakowego. Następnie dodać kilka łyżek wody i dusić do miękkości. Dodać oliwę z oliwek i przecier pomidorowy. Doprawić do smaku. Posypać posiekaną natką pietruszki.

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 6 łyżek (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2085 kcal	Białko ogółem:	94.59 g
Tłuszcz:	51.48 g	Węglowodany ogółem:	323.91 g
Glukoza:	12.48 g	Fruktoza:	15.14 g
Sacharoza:	80.78 g	Laktoza:	6.29 g
Błonnik pokarmowy:	29.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.18 g
Sód:	3327.14 mg		

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-08-10 / 2026-08-11 / 2026-08-12 / 2026-08-13 / 2026-08-14 / 2026-08-15 / 2026-08-16 / 2026-08-17 / 2026-08-18 / 2026-08-19 / 2026-08-20 / 2026-08-21 / 2026-08-22 / 2026-08-23



Produkty zbożowe

Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb pszenny	2550g (102 kromki)
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 orzo	19g (1/8 szklanki)
Makaron, penne	100g (1 i 1/3 szklanki)
Mąka orkiszowa	4g (1/4 łyżki)
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	3g (1/8 łyżki)
Ryż paraboliczny	100g (1/2 szklanki)
Ryż basmati	60g (1/3 szklanki)
Ryż biały	198g (1 szklanka)
Ryż biały długoziarnisty	70g (1/3 szklanki)
Wafle ryżowe	120g (12 sztuk)



Warzywa

Burak	200g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	185g (1 i 3/4 sztuki)
Cukinia	750g (1 i 1/4 sztuki)
Czosnek	5g (1 ząbek)
Dynia	200g (1/4 sztuki)
Fasola biała, w puszcze	400g (20 łyżek)
Fasolka szparagowa, mrożona	50g (1/7 opakowania)
Kalafior	650g (3 i 1/4 porcji)
Kapusta włoska	250g (4 i 1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)

Koper ogrodowy	35g (8 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	15g (3/4 łyżki)
Marchew	1633g (36 i 1/4 sztuki)
Ogórek	50g (1/4 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	24g (1 i 1/4 łyżki)
Papryka czerwona	15g (1/8 sztuki)
Pietruszka, korzeń	430g (5 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	65g (10 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	2650g (15 i 2/3 sztuki)
Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka	370g (1 i 1/2 szklanki)
Pomidory suszone w oleju	35g (5 plasterów)
Pomidory suszone w oliwie	35g (5 plasterów)
Pomidory w puszcze	150g (2/3 szklanki)
Por	111g (3/4 sztuki)
Przecier pomidorowy	10g (2/3 łyżki)
Rzodkiewka	105g (7 sztuk)
Salata	220g (1 sztuka)
Salata lodowa	20g (1/8 sztuki)
Salata zielona, liście	45g (9 liści)
Seler korzeniowy	467g (1 i 1/3 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Szczypiorek	25g (5 łyżek)
Ziemniaki	560g (6 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	810g (9 sztuk)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt jagodowy	150g (6 łyżek)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	150g (6 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	430g (21 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 kanapkowy, śmietankowy	145g (7 i 1/4 łyżki)
Ser mozzarella light	55g (2 i 3/4 plastra)
Ser mozzarella w kulce	190g (9 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, chudy	200g (6 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)
Śmietana 12% tłuszczu	54g (3 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	25g (2 i 1/2 łyżki)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	180g (1 i 3/4 porcji)
Jaja gotowane	75g (1 i 1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe	351g (6 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	285g (2 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	955g (4 i 3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	440g (4 i 1/3 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	100g (1/3 porcji)
Żółtko jaja kurzego	20g (1 sztuka)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	230g (23 plastry)
Olej rzepakowy	60ml (6 łyżek)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	45ml (4 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	83ml (8 i 1/3 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	6g (1/2 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	60g (4 łyżeczki)
Miód pszczeli	8g (1/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	1160g (6 i 1/3 sztuki)
Maliny	300g (4 i 1/4 garści)
Truskawki	300g (2 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	6000ml (25 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	20g (2 łyżki)
Kompot z jabłek, z cukrem	1250ml (5 i 1/4 szklanki)
Kompot z wiśni, z cukrem	2000ml (8 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	58ml (9 i 2/3 łyżki)



Przyprawy

Bazyliia, suszona	5g (5 łyżeczek)
Bulion rosołowy	1650ml (6 i 3/4 szklanki)
Bulion warzywny	970ml (4 szklanki)
Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	16g (8 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
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	2g (2 szczypty)
Pieprz czarny	34g (34 szczypty)
Pieprz ziołowy	2g (2/3 łyżeczki)
Sos sojowy	5g (1 łyżeczka)
Sól biała	38g (38 szczypty)
Sól morską	2g (2 szczypty)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	10g (3 i 1/3 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)