


**02.05.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 684kcal, B o.: 27.84g, T: 24.73g, W o.: 89.09g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
Mielonka drobiowa [6] (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 848kcal, B o.: 39.31g, T: 15.03g, W o.: 170.7g)**

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywno-mięsny [1,3,7,9] (E: 377kcal, B o.: 27.17g, T: 4.5g, W o.: 59.04g)	1 porcja
Surówka dla wegan z zielonym ogórkiem (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka wenecka z pieczarkami i cebulką srebrzystą [3,10] (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 543kcal, B o.: 22.64g, T: 19.24g, W o.: 72.94g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z czarnuszką [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)**

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)	1 sztuka (200g)
--	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2191 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.53 g
<b>Cholesterol:</b>	311.51 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.37 g	<b>Sól:</b>	7.58 g


**03.05.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 738kcal, B o.: 30.07g, T: 14.95g, W o.: 123.08g)**

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Połudwica Hani [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 665kcal, B o.: 29.28g, T: 16.24g, W o.: 128.57g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Surówka z porem w delikatnym sosie [3,10] (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 45kcal, B o.: 0.75g, T: 1.35g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 591kcal, B o.: 28.03g, T: 22.3g, W o.: 73g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2094 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.85 g
<b>Cholesterol:</b>	169.17 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.07 g	<b>Sól:</b>	6.8 g


**04.05.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 708kcal, B o.: 30.72g, T: 21.43g, W o.: 100.08g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Połędwica sopocka [6] (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 860kcal, B o.: 30.92g, T: 30.25g, W o.: 141.26g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
Surówka domowa z kiszzonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 539kcal, B o.: 23.85g, T: 19.37g, W o.: 70.65g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Jaja gotowane [3] (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 94kcal, B o.: 3.6g, T: 1.9g, W o.: 16.6g)**

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)	1/2 sztuki (100g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2201 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.59 g
<b>Cholesterol:</b>	374.6 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.95 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.05 g	<b>Sól:</b>	6.81 g


**05.05.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 678kcal, B o.: 27.61g, T: 15.79g, W o.: 110.16g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 592kcal, B o.: 31.02g, T: 5.18g, W o.: 136.25g)**

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Filet w sosie curry z ryżem [1,7] (E: 360kcal, B o.: 26.73g, T: 3.2g, W o.: 57.57g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 652kcal, B o.: 21.63g, T: 32.68g, W o.: 70.95g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Białko ogółem:	81.06 g
Tłuszcz:	54.45 g	Węglowodany ogółem:	341.56 g
Cholesterol:	198.84 mg	Błonnik pokarmowy:	28.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.34 g	Sól:	6.17 g


**06.05.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 829kcal, B o.: 32.56g, T: 38.68g, W o.: 89.74g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasztet domowy [1,6,10] (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 712kcal, B o.: 28.97g, T: 11.85g, W o.: 162.17g)**

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka domowa z kiszzonej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 479kcal, B o.: 20.1g, T: 13.82g, W o.: 73.12g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Twaróg z rzodkiewką [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.55g)	50g
Połudwica drobiowa [6] (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2120 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.23 g
<b>Cholesterol:</b>	328.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.95 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.53 g	<b>Sól:</b>	6.88 g


**07.05.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 728kcal, B o.: 34.15g, T: 20.67g, W o.: 103.43g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Poładwica z warzywami [10] (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 654kcal, B o.: 30.47g, T: 11.54g, W o.: 144.41g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą jęczmienną [1] (E: 319kcal, B o.: 23.69g, T: 4.3g, W o.: 57.13g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 557kcal, B o.: 27.16g, T: 19.97g, W o.: 70.31g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser gouda [7] (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Poładwica Hani [6] (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)**

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2085 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.4 g
<b>Cholesterol:</b>	151 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.67 g	<b>Sól:</b>	6.78 g


**08.05.2026 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 27.45g, T: 24.76g, W o.: 101.17g)**

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 653kcal, B o.: 28.49g, T: 10.58g, W o.: 141.44g)**

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 731kcal, B o.: 22.7g, T: 30.07g, W o.: 95.1g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g

**► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2215 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.91 g
<b>Cholesterol:</b>	145.35 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.39 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.76 g	<b>Sól:</b>	7.4 g


**09.05.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 799kcal, B o.: 38.21g, T: 32.68g, W o.: 89.86g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 1025kcal, B o.: 44.48g, T: 15.42g, W o.: 203.93g)**

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] (E: 573kcal, B o.: 30.09g, T: 4.87g, W o.: 100.55g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 482kcal, B o.: 30.45g, T: 27.79g, W o.: 41.43g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny [9] (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	10g
Twaróg ze szczypiorkiem [7] (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)**

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)	1 sztuka (200g)
--	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2422 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	114.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	364.02 g
<b>Cholesterol:</b>	375.64 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.33 g	<b>Sól:</b>	7.16 g


**10.05.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 685kcal, B o.: 26.55g, T: 17.26g, W o.: 107.68g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 800kcal, B o.: 35.85g, T: 18.04g, W o.: 151.07g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym [3,10] (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 612kcal, B o.: 17.78g, T: 24.05g, W o.: 82.12g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka jarzynowa [3,10] (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2197 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	365.07 g
<b>Cholesterol:</b>	130.6 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.13 g	<b>Sól:</b>	6.91 g


**11.05.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 671kcal, B o.: 30.26g, T: 22.58g, W o.: 87.89g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Połędwica sopocka [6] (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 669kcal, B o.: 18.04g, T: 14.68g, W o.: 145.22g)**

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem [1,3,7] (E: 299kcal, B o.: 11.87g, T: 5.82g, W o.: 51.29g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)	100g
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 55kcal, B o.: 0.6g, T: 2.95g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 567kcal, B o.: 16.84g, T: 16.94g, W o.: 91.74g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2051 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	69.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.55 g
<b>Cholesterol:</b>	288.95 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.12 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.62 g	<b>Sól:</b>	7.25 g

**PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja**

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Makaron z sosem warzywno-mięsny [1,3,7,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe, błyskawiczne - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] - 1 porcja**

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprot 70g [3,4,7] - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g [1,3] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml [9] - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem [1,7] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/2 sztuki (80g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa [6] - (10g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą jęczmienną [1] - 1 porcja**

- Sos pieczeniowy ciemny [1] - (100ml)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soie koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z dorsza, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Woda - 1/3 szklanki (95ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z jaj i kiełbasy [3,10] - 1 porcja**

- Kiełbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml [7,9] - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób  
przygotowania:

...

---

**PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml [7,9] - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem [1,3,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Jajka gotowane - 1 sztuka (50g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**Sposób przygotowania:**

...


**02.05.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 723kcal, B o.: 27.76g, T: 24.76g, W o.: 98.23g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
Mielonka drobiowa [6] (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 641kcal, B o.: 31.54g, T: 6.77g, W o.: 146.01g)**

Makaron z sosem warzywno-mięsnym [1,3,7,9] (E: 370kcal, B o.: 26.68g, T: 4.48g, W o.: 57.46g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 582kcal, B o.: 22.56g, T: 19.27g, W o.: 82.08g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z czarnuszką [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)**

Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
--	------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2005 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.32 g
<b>Cholesterol:</b>	311.51 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.65 g	<b>Sól:</b>	6.25 g


**03.05.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 708kcal, B o.: 27.5g, T: 14.47g, W o.: 117.61g)**

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica Hani [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 640kcal, B o.: 36.93g, T: 13.47g, W o.: 125.57g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 135kcal, B o.: 13.52g, T: 9.28g, W o.: 0g)	80g
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g [7] (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 630kcal, B o.: 27.95g, T: 22.33g, W o.: 82.14g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g
--	------


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Białko ogółem:	92.38 g
Tłuszcz:	50.27 g	Węglowodany ogółem:	345.32 g
Cholesterol:	169.17 mg	Błonnik pokarmowy:	20.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.71 g	Sól:	6.13 g



04.05.2026 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie (E: 742kcal, B o.: 35.04g, T: 18.86g, W o.: 110.67g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Półdewica sopocka [6] (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z koperkiem [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

▶ **Obiad (E: 751kcal, B o.: 30.37g, T: 24.25g, W o.: 131.56g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Kolacja (E: 578kcal, B o.: 23.77g, T: 19.4g, W o.: 79.79g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Jaja gotowane [3] (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **Posiłek nocny (E: 170kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 24.5g)**

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml
Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2241 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.52 g
<b>Cholesterol:</b>	357.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.34 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.29 g	<b>Sól:</b>	5.72 g


**05.05.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 717kcal, B o.: 27.53g, T: 15.82g, W o.: 119.3g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 525kcal, B o.: 30g, T: 4.71g, W o.: 122.78g)**

Filet gotowany w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] (E: 266kcal, B o.: 23.78g, T: 1.74g, W o.: 40.7g)	1 porcja
Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g)	1 porcja
Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] (E: 162kcal, B o.: 4.6g, T: 1.97g, W o.: 32.65g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 687kcal, B o.: 22.17g, T: 31.93g, W o.: 80.39g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g
--	------


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2055 kcal	Białko ogółem:	79.7 g
Tłuszcz:	52.46 g	Węglowodany ogółem:	342.47 g
Cholesterol:	179.6 mg	Błonnik pokarmowy:	24.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.06 g	Sól:	5.92 g


**06.05.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 868kcal, B o.: 32.48g, T: 38.71g, W o.: 98.88g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Paszтет domowy [1,6,10] (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 554kcal, B o.: 24.51g, T: 7.75g, W o.: 127.56g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos koperkowy 100ml [1,7] (E: 48kcal, B o.: 2.32g, T: 0.63g, W o.: 9.35g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 163kcal, B o.: 3.96g, T: 1.97g, W o.: 31.91g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 518kcal, B o.: 20.02g, T: 13.2g, W o.: 82.26g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica drobiowa [6] (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g
--	------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2066 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.7 g
<b>Cholesterol:</b>	331.6 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.5 g	<b>Sól:</b>	6.16 g


**07.05.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 767kcal, B o.: 34.07g, T: 20.7g, W o.: 112.57g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Polędwica z warzywami [10] (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 639kcal, B o.: 31.87g, T: 10.08g, W o.: 132.94g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] (E: 302kcal, B o.: 25.09g, T: 3.69g, W o.: 43.31g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 589kcal, B o.: 28.32g, T: 18.44g, W o.: 80.05g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica Hani [6] (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	2 plastry (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)**

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
--	-----------------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2141 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	49.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	360.81 g
<b>Cholesterol:</b>	123.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.88 g	<b>Sól:</b>	6.82 g


**08.05.2026 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 755kcal, B o.: 31.57g, T: 21.59g, W o.: 109.63g)**

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 553kcal, B o.: 27.94g, T: 3.68g, W o.: 134.34g)**

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 681kcal, B o.: 20.17g, T: 29.58g, W o.: 85.06g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g

**► Posiłek nocny (E: 63kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 10g)**

Jabłko pieczone (E: 63kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 10g)	100g
---	------

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2052 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	79.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.03 g
<b>Cholesterol:</b>	123.6 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.39 g	<b>Sól:</b>	6.76 g


**09.05.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 30.63g, T: 19.52g, W o.: 100.57g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Polędwica drobiowa [6] (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 809kcal, B o.: 36.52g, T: 7.85g, W o.: 177.43g)**

Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] (E: 573kcal, B o.: 30.09g, T: 4.87g, W o.: 100.55g)	1 porcja
Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g)	1 porcja
Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1,7,9] (E: 139kcal, B o.: 4.81g, T: 1.98g, W o.: 27.45g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 592kcal, B o.: 34.36g, T: 28.33g, W o.: 65.18g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny [9] (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	10g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z koperkiem [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)**

Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
--	------


**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	102.01 g
Tłuszcz:	55.7 g	Węglowodany ogółem:	357.18 g
Cholesterol:	92.34 mg	Błonnik pokarmowy:	23.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.78 g	Sól:	6.84 g


**10.05.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 26.47g, T: 17.29g, W o.: 116.82g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 654kcal, B o.: 44.41g, T: 5.85g, W o.: 138g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (70g)
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g [7] (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 539kcal, B o.: 22.62g, T: 14.95g, W o.: 81.01g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Polędwica drobiowa [6] (E: 41kcal, B o.: 6g, T: 0.75g, W o.: 2.45g)	50g
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)**

Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g
--	------

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2043 kcal	Białko ogółem:	93.5 g
Tłuszcz:	38.09 g	Węglowodany ogółem:	355.83 g
Cholesterol:	114.8 mg	Błonnik pokarmowy:	20.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.54 g	Sól:	6.72 g


**11.05.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 734kcal, B o.: 31.08g, T: 16.24g, W o.: 117.26g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica sopocka [6] (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb baltonowski [1] (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► Obiad (E: 570kcal, B o.: 17.59g, T: 8.03g, W o.: 139.92g)**

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem [1,3,7] (E: 299kcal, B o.: 11.87g, T: 5.82g, W o.: 51.29g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 45kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	4 i 1/4 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Kolacja (E: 606kcal, B o.: 16.76g, T: 16.97g, W o.: 100.88g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 107kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 14.5g)**

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml
Jabłko pieczone (E: 63kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 10g)	100g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2017 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	68.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	42.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	372.56 g
<b>Cholesterol:</b>	267.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.18 g	<b>Sól:</b>	6.83 g

**PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja**

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Makaron z sosem warzywno-mięsnym [1,3,7,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - (0g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa krupnik 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe, błyskawiczne - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] - 1 porcja**

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprot 70g [3,4,7] - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g [1,3] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Filet gotowany w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Surówka z pomidora z czarnuszką 150g - 1 porcja**

- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Czarnuszka, cała - 1/5 łyżeczki (1g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/5 szklanki (35g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa [6] - (10g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos koperkowy 100ml [1,7] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przepier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (33g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soie koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z dorsza, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Woda - 1/3 szklanki (95ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos pomidorowy 100ml [1,7] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 łyżka (12g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml [7,9] - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem [1,3,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

Sposób  
przygotowania:

...



02.05.2026 (sobota)

**► Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 20.66g, T: 21.95g, W o.: 60.57g)**

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
Mielonka drobiowa [6] (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

**► Obiad (E: 795kcal, B o.: 34.01g, T: 13.84g, W o.: 161.48g)**

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Surówka dla wegan z zielonym ogórkiem (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka wenecka z pieczarkami i cebulką srebrzystą [3,10] (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsny [1,7,9] (E: 324kcal, B o.: 21.87g, T: 3.31g, W o.: 49.82g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.11g, T: 9.22g, W o.: 14.67g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)

**► Kolacja (E: 503kcal, B o.: 22.72g, T: 19.21g, W o.: 63.8g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z czarnuszką [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Posiłek nocny (E: 160kcal, B o.: 4.4g, T: 1.9g, W o.: 33.3g)**

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

100ml

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2235 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.82 g
<b>Cholesterol:</b>	291.06 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.6 g	<b>Sól:</b>	7.98 g



03.05.2026 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 19.88g, T: 11.55g, W o.: 73.47g)**

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Połędwica Hani [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

**► Obiad (E: 682kcal, B o.: 30.97g, T: 17.4g, W o.: 128.57g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Surówka z porem w delikatnym sosie [3,10] (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 45kcal, B o.: 0.75g, T: 1.35g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 551kcal, B o.: 28.11g, T: 22.27g, W o.: 63.86g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

100ml

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2080 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.67 g
<b>Cholesterol:</b>	174.97 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.78 g	<b>Sól:</b>	6.45 g



04.05.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 22.68g, T: 18.4g, W o.: 59.17g)**

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Połudwica sopocka [6] (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

**► Obiad (E: 860kcal, B o.: 30.92g, T: 30.25g, W o.: 141.26g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
Surówka domowa z kiszanej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 499kcal, B o.: 23.93g, T: 19.34g, W o.: 61.51g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Jaja gotowane [3] (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 138kcal, B o.: 6.8g, T: 3.4g, W o.: 21.1g)**

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)

1/2 sztuki (100g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

200ml

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.75 g
<b>Cholesterol:</b>	380.4 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.05 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.8 g	<b>Sól:</b>	6.78 g



05.05.2026 (wtorek)

**► Śniadanie (E: 539kcal, B o.: 22.37g, T: 12.26g, W o.: 87.88g)**

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

**► Obiad (E: 597kcal, B o.: 23.77g, T: 5.12g, W o.: 143.93g)**

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
Filet w sosie curry z ryżem basmati (E: 365kcal, B o.: 19.48g, T: 3.14g, W o.: 65.25g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 612kcal, B o.: 21.71g, T: 32.65g, W o.: 61.81g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal	Białko ogółem:	82.75 g
Tłuszcz:	59.73 g	Węglowodany ogółem:	347.2 g
Cholesterol:	183.04 mg	Błonnik pokarmowy:	36.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.74 g	Sól:	6.42 g



06.05.2026 (środa)

**► Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 25.38g, T: 35.9g, W o.: 61.22g)**

Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasztet domowy [1,6,10] (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

**► Obiad (E: 712kcal, B o.: 28.97g, T: 11.85g, W o.: 162.17g)**

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 4.53g, T: 11.64g, W o.: 15.65g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g

**► Kolacja (E: 494kcal, B o.: 26.18g, T: 16.79g, W o.: 66.53g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Twaróg z rzodkiewką [7] (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Półdewica drobiowa [6] (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



## ► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)

100ml

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2283 kcal	Białko ogółem:	97.16 g
Tłuszcz:	81.18 g	Węglowodany ogółem:	343.27 g
Cholesterol:	356.75 mg	Błonnik pokarmowy:	35.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.32 g	Sól:	6.91 g



07.05.2026 (czwartek)

**► Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 26.11g, T: 17.64g, W o.: 62.52g)**

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Połędwica z warzywami [10] (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

**► Obiad (E: 664kcal, B o.: 31.49g, T: 11.54g, W o.: 145.6g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak [1] (E: 329kcal, B o.: 24.71g, T: 4.3g, W o.: 58.32g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 517kcal, B o.: 27.24g, T: 19.94g, W o.: 61.17g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser gouda [7] (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Połędwica Hani [6] (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Posiłek nocny (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)**

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g) 1 sztuka (150g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 100ml

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2107 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.75 g
<b>Cholesterol:</b>	156.8 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.16 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.22 g	<b>Sól:</b>	6.76 g



08.05.2026 (piątek)

**► Śniadanie (E: 507kcal, B o.: 19.38g, T: 22g, W o.: 60.17g)**

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml
---	-------

**► Obiad (E: 653kcal, B o.: 28.49g, T: 10.58g, W o.: 141.44g)**

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 597kcal, B o.: 14.68g, T: 27.34g, W o.: 76.96g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) 180g

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2151 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	336.65 g
<b>Cholesterol:</b>	154.15 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.55 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.83 g	<b>Sól:</b>	7.37 g



09.05.2026 (sobota)

**► Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 30.08g, T: 28.64g, W o.: 59.72g)**

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

**► Obiad (E: 792kcal, B o.: 36.76g, T: 14.19g, W o.: 155.45g)**

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)	50g
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 463kcal, B o.: 30.49g, T: 27.77g, W o.: 36.86g)**

Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny [9] (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	10g
Twaróg ze szczypiorkiem [7] (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 160kcal, B o.: 4.4g, T: 1.9g, W o.: 33.3g)**

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 100ml

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2229 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.21 g
<b>Cholesterol:</b>	381.44 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.47 g	<b>Sól:</b>	7.17 g



10.05.2026 (niedziela)

**► Śniadanie (E: 487kcal, B o.: 18.88g, T: 14.1g, W o.: 72.77g)**

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

**► Obiad (E: 800kcal, B o.: 35.85g, T: 18.04g, W o.: 151.07g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym [3,10] (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 139kcal, B o.: 6.13g, T: 6.05g, W o.: 16.18g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Twaróg z czarnuszką [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g

**► Kolacja (E: 635kcal, B o.: 23.44g, T: 28.6g, W o.: 73g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka jarzynowa [3,10] (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ser gouda [7] (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 100ml

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2326 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.91 g
<b>Cholesterol:</b>	150.6 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.55 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.81 g	<b>Sól:</b>	7.35 g



11.05.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 23.08g, T: 19.8g, W o.: 59.37g)**

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Półdewca sopocka [6] (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

**► Obiad (E: 1129kcal, B o.: 31.07g, T: 16.57g, W o.: 242.77g)**

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)	100g
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 55kcal, B o.: 0.6g, T: 2.95g, W o.: 6g)	50g
Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati [1,3,7] (E: 759kcal, B o.: 24.9g, T: 7.71g, W o.: 148.84g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.11g, T: 9.22g, W o.: 14.67g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)

**► Kolacja (E: 441kcal, B o.: 14.83g, T: 16.4g, W o.: 61.24g)**

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **Posiłek nocny (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g) 200ml

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2549 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	426.44 g
<b>Cholesterol:</b>	309.75 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28 g	<b>Sól:</b>	7.34 g

**PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja**

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsny [1,7,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

...



**PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] - 1 porcja**

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprot 70g [3,4,7] - 1 porcja**

- Szcypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g [1,3] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml [9] - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem basmati - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (70g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] - 1 porcja**

- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurcze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa [6] - (10g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak [1] - 1 porcja**

- Sos pieczeniowy ciemny [1] - (100ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] - (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soie koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z dorsza, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Woda - 1/3 szklanki (95ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy [3,10] - 1 porcja**

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml [7,9] - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

...



**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml [7,9] - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati [1,3,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż basmati, gotowany - (180g)
- Jajka gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/3 łyżeczki (3g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)



Sposób przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



02.05.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 20.7g, T: 18.69g, W o.: 60.5g)**

Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
Mielonka drobiowa [6] (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► **Obiad (E: 795kcal, B o.: 34.01g, T: 13.84g, W o.: 161.48g)**

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Surówka dla wegan z zielonym ogórkiem (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka wenecka z pieczarkami i cebulką srebrzystą [3,10] (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsny [1,7,9] (E: 324kcal, B o.: 21.87g, T: 3.31g, W o.: 49.82g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 8.75g, T: 6.81g, W o.: 14.93g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► **Kolacja (E: 472kcal, B o.: 22.76g, T: 15.95g, W o.: 63.73g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z czarnuszką [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► Posiłek nocny (E: 160kcal, B o.: 4.4g, T: 1.9g, W o.: 33.3g)

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 100ml



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Białko ogółem:	98.72 g
Tłuszcz:	59.89 g	Węglowodany ogółem:	342.94 g
Cholesterol:	214.86 mg	Błonnik pokarmowy:	43.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.15 g	Sól:	7.83 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



03.05.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 461kcal, B o.: 19.98g, T: 10.79g, W o.: 73.4g)**

Polędwica Hani [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g

► **II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

► **Obiad (E: 682kcal, B o.: 30.97g, T: 17.4g, W o.: 128.57g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Surówka z porem w delikatnym sosie [3,10] (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 45kcal, B o.: 0.75g, T: 1.35g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► **Kolacja (E: 505kcal, B o.: 28.17g, T: 17.38g, W o.: 63.75g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► **Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 100ml



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2010 kcal	Białko ogółem:	95.64 g
Tłuszcz:	54.1 g	Węglowodany ogółem:	325.45 g
Cholesterol:	100.57 mg	Błonnik pokarmowy:	35.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	10.35 g	Sól:	6.45 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



04.05.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 449kcal, B o.: 27.12g, T: 12.54g, W o.: 60.55g)**

Polędwica sopocka [6] (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z koperkiem [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

► **Obiad (E: 860kcal, B o.: 30.92g, T: 30.25g, W o.: 141.26g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
Surówka domowa z kiszzonej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► **Kolacja (E: 468kcal, B o.: 23.97g, T: 16.08g, W o.: 61.44g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Jaja gotowane [3] (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► **Posiłek nocny (E: 138kcal, B o.: 6.8g, T: 3.4g, W o.: 21.1g)**

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g) 1/2 sztuki (100g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g) 200ml



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2131 kcal	Białko ogółem:	101.27 g
Tłuszcz:	68.47 g	Węglowodany ogółem:	315.02 g
Cholesterol:	301 mg	Błonnik pokarmowy:	35.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.46 g	Sól:	6.83 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



05.05.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 22.47g, T: 11.5g, W o.: 87.81g)

Szynkowa drobiowa [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 597kcal, B o.: 23.77g, T: 5.12g, W o.: 143.93g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
Filet w sosie curry z ryżem basmati (E: 365kcal, B o.: 19.48g, T: 3.14g, W o.: 65.25g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Kolacja (E: 562kcal, B o.: 22.39g, T: 26.98g, W o.: 62g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g

► Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Białko ogółem:	83.55 g
Tłuszcz:	51.67 g	Węglowodany ogółem:	347.28 g
Cholesterol:	94.44 mg	Błonnik pokarmowy:	36.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.97 g	Sól:	6.27 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



06.05.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 25.42g, T: 32.64g, W o.: 61.15g)**

Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Paszтет domowy [1,6,10] (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► **Obiad (E: 712kcal, B o.: 28.97g, T: 11.85g, W o.: 162.17g)**

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka domowa z kiszonej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► **Kolacja (E: 463kcal, B o.: 26.22g, T: 13.53g, W o.: 66.46g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Twaróg z rzodkiewką [7] (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Polędwica drobiowa [6] (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► **Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 100ml



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Białko ogółem:	95.53 g
Tłuszcz:	66.09 g	Węglowodany ogółem:	343.32 g
Cholesterol:	273 mg	Błonnik pokarmowy:	36.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.2 g	Sól:	6.92 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



07.05.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 26.15g, T: 14.38g, W o.: 62.45g)**

Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Polędwica z warzywami [10] (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

► **Obiad (E: 664kcal, B o.: 31.49g, T: 11.54g, W o.: 145.6g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak [1] (E: 329kcal, B o.: 24.71g, T: 4.3g, W o.: 58.32g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 2.76g, T: 3.04g, W o.: 15.48g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► **Kolacja (E: 479kcal, B o.: 28.52g, T: 15.12g, W o.: 61.7g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica Hani [6] (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	2 plastry (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► **Posiłek nocny (E: 190kcal, B o.: 4.7g, T: 1.95g, W o.: 39.75g)**

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g) 1 sztuka (150g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 100ml



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	103.32 g
Tłuszcz:	49.19 g	Węglowodany ogółem:	340.17 g
Cholesterol:	66.4 mg	Błonnik pokarmowy:	35.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.43 g	Sól:	6.46 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



08.05.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 461kcal, B o.: 23.62g, T: 15.54g, W o.: 59.42g)**

Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml
---	-------

► **Obiad (E: 653kcal, B o.: 28.49g, T: 10.58g, W o.: 141.44g)**

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► **Kolacja (E: 566kcal, B o.: 14.72g, T: 24.08g, W o.: 76.89g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► **Posiłek nocny (E: 194kcal, B o.: 8.9g, T: 3.5g, W o.: 33.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g) 180g



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	84.95 g
Tłuszcz:	59.77 g	Węglowodany ogółem:	335.79 g
Cholesterol:	70.4 mg	Błonnik pokarmowy:	36.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.09 g	Sól:	7.67 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



09.05.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 30.74g, T: 24.6g, W o.: 59.95g)

Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

► Obiad (E: 792kcal, B o.: 36.76g, T: 14.19g, W o.: 155.45g)

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)	50g
Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] (E: 340kcal, B o.: 22.37g, T: 3.64g, W o.: 52.07g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 97kcal, B o.: 2.82g, T: 3.07g, W o.: 15.84g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Kolacja (E: 432kcal, B o.: 30.53g, T: 24.51g, W o.: 36.79g)

Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny [9] (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	10g
Twaróg ze szczypiorkiem [7] (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► **Posiłek nocny (E: 160kcal, B o.: 4.4g, T: 1.9g, W o.: 33.3g)**

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 100ml



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Białko ogółem:	113.35 g
Tłuszcz:	70.97 g	Węglowodany ogółem:	310.33 g
Cholesterol:	305.24 mg	Błonnik pokarmowy:	37.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.02 g	Sól:	7.02 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



10.05.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 456kcal, B o.: 18.92g, T: 10.84g, W o.: 72.7g)

Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

► Obiad (E: 800kcal, B o.: 35.85g, T: 18.04g, W o.: 151.07g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym [3,10] (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 124kcal, B o.: 6.15g, T: 4.42g, W o.: 16.14g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Twaróg z czarnuszką [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g

► Kolacja (E: 537kcal, B o.: 18.52g, T: 19.98g, W o.: 73.21g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Salatka jarzynowa [3,10] (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► **Posiłek nocny (E: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g) 100ml



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2182 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	357.01 g
<b>Cholesterol:</b>	60.2 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.75 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	12.62 g	<b>Sól:</b>	6.75 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)



11.05.2026 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie (E: 400kcal, B o.: 21.39g, T: 9.6g, W o.: 59.53g)**

Polędwica sopocka [6] (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)
Bułki grahamki [1] (E: 79kcal, B o.: 2.7g, T: 0.51g, W o.: 16.83g)	1 sztuka (30g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

▶ **II Śniadanie (E: 121kcal, B o.: 9.7g, T: 3.16g, W o.: 15.19g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

▶ **Obiad (E: 1129kcal, B o.: 31.07g, T: 16.57g, W o.: 242.77g)**

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)	100g
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 55kcal, B o.: 0.6g, T: 2.95g, W o.: 6g)	50g
Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati [1,3,7] (E: 759kcal, B o.: 24.9g, T: 7.71g, W o.: 148.84g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Podwieczorek (E: 151kcal, B o.: 8.75g, T: 6.81g, W o.: 14.93g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Ser królewski light [7] (E: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)

▶ **Kolacja (E: 410kcal, B o.: 14.87g, T: 13.14g, W o.: 61.17g)**

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

► **Posiłek nocny (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g) 1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g) 200ml



**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2399 kcal	Białko ogółem:	92.98 g
Tłuszcz:	53.08 g	Węglowodany ogółem:	426.79 g
Cholesterol:	211.8 mg	Błonnik pokarmowy:	36.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.54 g	Sól:	7.2 g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

**PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja**

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym [1,7,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

**PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] - 1 porcja**

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprotą 70g [3,4,7] - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przepier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g [1,3] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)



Sposób przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

**PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml [9] - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem basmati - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (70g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] - 1 porcja**

- Szcypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurcze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa [6] - (10g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą pęczak [1] - 1 porcja**

- Sos pieczeniowy ciemny [1] - (100ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] - (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soie koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z dorsza, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Woda - 1/3 szklanki (95ml)



Sposób przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

**PRZEPIS: Pasta z jaj i kielbasy [3,10] - 1 porcja**

- Kielbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml [7,9] - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

...



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (6); Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (7)

---

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml [7,9] - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati [1,3,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż basmati, gotowany - (180g)
- Jajka gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/3 łyżeczki (3g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)



Sposób przygotowania:

...


**02.05.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 684kcal, B o.: 27.84g, T: 24.73g, W o.: 89.09g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g (E: 96kcal, B o.: 6.68g, T: 7.15g, W o.: 1.45g)	1 porcja
Mielonka drobiowa [6] (E: 52kcal, B o.: 3.6g, T: 3.9g, W o.: 0.6g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

**► Obiad (E: 848kcal, B o.: 39.31g, T: 15.03g, W o.: 170.7g)**

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywno-mięsny [1,3,7,9] (E: 377kcal, B o.: 27.17g, T: 4.5g, W o.: 59.04g)	1 porcja
Surówka dla wegan z zielonym ogórkiem (E: 108kcal, B o.: 1g, T: 5.8g, W o.: 12g)	100g
Surówka wenecka z pieczarkami i cebulką srebrzystą [3,10] (E: 48kcal, B o.: 0.75g, T: 2.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.11g, T: 9.22g, W o.: 14.67g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)

**► Kolacja (E: 543kcal, B o.: 22.64g, T: 19.24g, W o.: 72.94g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Twaróg z czarnuszką [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ► Posiłek nocny (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2455 kcal	Białko ogółem:	107.2 g
Tłuszcz:	71.32 g	Węglowodany ogółem:	385.2 g
Cholesterol:	338.11 mg	Błonnik pokarmowy:	35.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.95 g	Sól:	8.36 g


**03.05.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 738kcal, B o.: 30.07g, T: 14.95g, W o.: 123.08g)**

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Poładwica Hani [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

**► Obiad (E: 682kcal, B o.: 30.97g, T: 17.4g, W o.: 128.57g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Surówka z porem w delikatnym sosie [3,10] (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 45kcal, B o.: 0.75g, T: 1.35g, W o.: 7g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 591kcal, B o.: 28.03g, T: 22.3g, W o.: 73g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	100.77 g
Tłuszcz:	62.85 g	Węglowodany ogółem:	373.73 g
Cholesterol:	181.57 mg	Błonnik pokarmowy:	28.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.93 g	Sól:	7.15 g


**04.05.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 708kcal, B o.: 30.72g, T: 21.43g, W o.: 100.08g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Połędwica sopocka [6] (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	20g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

**► Obiad (E: 860kcal, B o.: 30.92g, T: 30.25g, W o.: 141.26g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 53kcal, B o.: 0.55g, T: 2.9g, W o.: 5.5g)	50g
Surówka domowa z kiszanej kapusty (E: 86kcal, B o.: 0.9g, T: 3.3g, W o.: 12g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 450kcal, B o.: 21.4g, T: 18.85g, W o.: 51.47g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Jaja gotowane [3] (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 138kcal, B o.: 6.8g, T: 3.4g, W o.: 21.1g)**

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, T: 0.4g, W o.: 12.1g)

1/2 sztuki (100g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

200ml

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2360 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.43 g
<b>Cholesterol:</b>	390 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.14 g	<b>Sól:</b>	6.77 g



05.05.2026 (wtorek)

▶ **Śniadanie (E: 678kcal, B o.: 27.61g, T: 15.79g, W o.: 110.16g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

▶ **II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)**

Serek wiejski [7] (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)	200g
---	------

▶ **Obiad (E: 592kcal, B o.: 31.02g, T: 5.18g, W o.: 136.25g)**

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Filet w sosie curry z ryżem [1,7] (E: 360kcal, B o.: 26.73g, T: 3.2g, W o.: 57.57g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ **Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

▶ **Kolacja (E: 652kcal, B o.: 21.63g, T: 32.68g, W o.: 70.95g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] (E: 152kcal, B o.: 5.51g, T: 13.6g, W o.: 1.79g)	1 porcja
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	103.86 g
Tłuszcz:	69.15 g	Węglowodany ogółem:	361.44 g
Cholesterol:	253.24 mg	Błonnik pokarmowy:	30.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.28 g	Sól:	6.51 g


**06.05.2026 (środa)**
**► Śniadanie (E: 829kcal, B o.: 32.56g, T: 38.68g, W o.: 89.74g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Paszтет domowy [1,6,10] (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
Mielonka prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

**► Obiad (E: 712kcal, B o.: 28.97g, T: 11.85g, W o.: 162.17g)**

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Surówka domowa z kiszanej kapusty (E: 129kcal, B o.: 1.35g, T: 4.95g, W o.: 18g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 181kcal, B o.: 4.53g, T: 11.64g, W o.: 15.65g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g

**► Kolacja (E: 534kcal, B o.: 26.1g, T: 16.82g, W o.: 75.67g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Twaróg z rzodkiewką [7] (E: 110kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 5.1g)	100g
Polędwica drobiowa [6] (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2450 kcal	Białko ogółem:	101.06 g
Tłuszcz:	82.49 g	Węglowodany ogółem:	376.43 g
Cholesterol:	362.55 mg	Błonnik pokarmowy:	32.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.4 g	Sól:	7.26 g


**07.05.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie (E: 728kcal, B o.: 34.15g, T: 20.67g, W o.: 103.43g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
Poładwica z warzywami [10] (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

**► Obiad (E: 654kcal, B o.: 30.47g, T: 11.54g, W o.: 144.41g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 140kcal, B o.: 4.53g, T: 2.02g, W o.: 26.63g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą jęczmienną [1] (E: 319kcal, B o.: 23.69g, T: 4.3g, W o.: 57.13g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 43kcal, B o.: 0.75g, T: 2.2g, W o.: 4.65g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 2.74g, T: 4.67g, W o.: 15.52g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.87g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 557kcal, B o.: 27.16g, T: 19.97g, W o.: 70.31g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser gouda [7] (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Poładwica Hani [6] (E: 28kcal, B o.: 5.4g, T: 0.39g, W o.: 0.57g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ► Posiłek nocny (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

1 sztuka (150g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	104.12 g
Tłuszcz:	60 g	Węglowodany ogółem:	377.92 g
Cholesterol:	163.4 mg	Błonnik pokarmowy:	28.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.52 g	Sól:	7.12 g


**08.05.2026 (piątek)**
**► Śniadanie (E: 731kcal, B o.: 27.45g, T: 24.76g, W o.: 101.17g)**

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 166kcal, B o.: 6.72g, T: 2.52g, W o.: 28.98g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)**

Jogurt naturalny - Skyr [7] (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	150g
---	------

**► Obiad (E: 653kcal, B o.: 28.49g, T: 10.58g, W o.: 141.44g)**

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 115kcal, B o.: 1g, T: 7g, W o.: 11g)	100g
Marchew, gotowana w wodzie (E: 15kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 3.9g)	1 i 1/3 sztuki (50g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 731kcal, B o.: 22.7g, T: 30.07g, W o.: 95.1g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] (E: 238kcal, B o.: 4.1g, T: 17g, W o.: 17g)	100g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

---

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)

---

180g

► **Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

---

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

---

1 sztuka (200g)

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2420 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	383.36 g
<b>Cholesterol:</b>	157.75 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.8 g	<b>Sól:</b>	7.89 g

---


**09.05.2026 (sobota)**
**► Śniadanie (E: 799kcal, B o.: 38.21g, T: 32.68g, W o.: 89.86g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

**► Obiad (E: 1025kcal, B o.: 44.48g, T: 15.42g, W o.: 203.93g)**

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] (E: 573kcal, B o.: 30.09g, T: 4.87g, W o.: 100.55g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka bułgarska z papryką (E: 38kcal, B o.: 0.6g, T: 1.55g, W o.: 4.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 112kcal, B o.: 2.8g, T: 4.7g, W o.: 15.88g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

**► Kolacja (E: 482kcal, B o.: 30.45g, T: 27.79g, W o.: 41.43g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 89kcal, B o.: 2.45g, T: 0.53g, W o.: 19.18g)	1 kromka (35g)
Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Serdelka drobiowa [6,10] (E: 178kcal, B o.: 20.3g, T: 15.4g, W o.: 1.47g)	70g
Ketchup, łagodny [9] (E: 10kcal, B o.: 0.09g, T: 0.05g, W o.: 2.4g)	10g
Twaróg ze szczypiorkiem [7] (E: 54kcal, B o.: 4.5g, T: 3g, W o.: 2.25g)	50g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ► Posiłek nocny (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)

Gruszka (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.4g, W o.: 28.8g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2628 kcal	Białko ogółem:	125.24 g
Tłuszcz:	83.69 g	Węglowodany ogółem:	388.9 g
Cholesterol:	388.04 mg	Błonnik pokarmowy:	34.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.19 g	Sól:	7.5 g


**10.05.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie (E: 685kcal, B o.: 26.55g, T: 17.26g, W o.: 107.68g)**

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 165kcal, B o.: 6.69g, T: 2.79g, W o.: 28.89g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)**

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
--	------

**► Obiad (E: 800kcal, B o.: 35.85g, T: 18.04g, W o.: 151.07g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym [3,10] (E: 113kcal, B o.: 1.2g, T: 7.1g, W o.: 10g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 139kcal, B o.: 6.13g, T: 6.05g, W o.: 16.18g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Twaróg z czarnuszką [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g

**► Kolacja (E: 675kcal, B o.: 23.36g, T: 28.63g, W o.: 82.14g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Salatka jarzynowa [3,10] (E: 149kcal, B o.: 1.7g, T: 9.1g, W o.: 13g)	100g
Ser gouda [7] (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

## ► Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2493 kcal	Białko ogółem:	100.79 g
Tłuszcz:	73.48 g	Węglowodany ogółem:	390.27 g
Cholesterol:	157.2 mg	Błonnik pokarmowy:	28.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.91 g	Sól:	7.72 g


**11.05.2026 (poniedziałek)**
**► Śniadanie (E: 671kcal, B o.: 30.26g, T: 22.58g, W o.: 87.89g)**

Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] (E: 113kcal, B o.: 5.83g, T: 2.54g, W o.: 16.5g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Połędwica sopocka [6] (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)	50g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 75kcal, B o.: 2g, T: 7g, W o.: 1g)	25g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

**► II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)**

Serek wiejski [7] (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)	200g
---	------

**► Obiad (E: 669kcal, B o.: 18.04g, T: 14.68g, W o.: 145.22g)**

Zupa buraczkowa 350ml [7,9] (E: 164kcal, B o.: 4.37g, T: 1.59g, W o.: 34.93g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem [1,3,7] (E: 299kcal, B o.: 11.87g, T: 5.82g, W o.: 51.29g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)	100g
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 55kcal, B o.: 0.6g, T: 2.95g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

**► Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 8.11g, T: 9.22g, W o.: 14.67g)**

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)

**► Kolacja (E: 567kcal, B o.: 16.84g, T: 16.94g, W o.: 91.74g)**

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Posiłek nocny (E: 188kcal, B o.: 7.2g, T: 3.8g, W o.: 33.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

200ml

**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2451 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	376.72 g
<b>Cholesterol:</b>	360.55 mg	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.62 g	<b>Sól:</b>	8.03 g

**PRZEPIS: Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (110ml)
- Makaron, gotowany - (60g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g - 1 porcja**

- Majonez - 1/8 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/8 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, odtłuszczone mleko - (5g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa fasolowa 350ml [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Makaron z sosem warzywno-mięsny [1,3,7,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron dwujajeczny - 3/4 szklanki (65g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki ryżowe, błyskawiczne - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] - 1 porcja**

- Wywar z kości - 1 szklanka (280ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/3 sztuki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Pasta ze szprot 70g [3,4,7] - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szprot w sosie pomidorowym, puszka - 1/8 puszki (20g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2/3 plastra (21g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Przecier pomidorowy - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Makaron, gotowany - (100g)
- Woda - 2/3 szklanki (160ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Kotlet mielony 90g [1,3] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (95g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (120ml)
- Płatki owsiane górskie - 2 łyżki (20g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa kapuśniak 350ml [9] - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Filet w sosie curry z ryżem [1,7] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/2 sztuki (80g)
- Woda - 1/4 szklanki (70ml)
- Sos Curry - Winiary - 1/7 łyżki (2g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg sernikowy - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Mielonka drobiowa [6] - (10g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa grochowa 350ml [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą jęczmienną [1] - 1 porcja**

- Sos pieczeniowy ciemny [1] - (100ml)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 2/3 sztuki (70g)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] - 1 porcja**

- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Koperek, suszony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób  
przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soie koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Filet z dorsza, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Sok z cytryny - 1/6 łyżki (1ml)
- Woda - 1/3 szklanki (95ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Pasta z jaj i kiełbasy [3,10] - 1 porcja**

- Kiełbasa śląska - 1/4 sztuki (25g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 i 1/3 sztuki (70g)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Zupa z soczewicy 350ml [7,9] - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/6 szklanki (35g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemiaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

**PRZEPIS: Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (8g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/4 sztuki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (3g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: Zupa buraczkowa 350ml [7,9] - 1 porcja**

- Burak - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

...

---

**PRZEPIS: Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem [1,3,7] - 1 porcja**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**Sposób przygotowania:**

...