



12.04.2026 (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
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (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: 675kcal, B o.: 31.12g, T: 15.75g, W o.: 130.57g)**

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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
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**

Wartość energetyczna:	2191 kcal	Białko ogółem:	81.17 g
Tłuszcz:	63.88 g	Węglowodany ogółem:	357.55 g
Cholesterol:	63.2 mg	Błonnik pokarmowy:	25.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.58 g	Sól:	5.68 g


13.04.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 654kcal, B o.: 28.46g, T: 21.28g, W o.: 88.39g)

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
Połudwica z warzywami [10] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	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.: 18.28g, T: 15.15g, W o.: 144.47g)

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 165kcal, B o.: 4.24g, T: 1.61g, W o.: 35.63g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem [1,3,7] (E: 302kcal, B o.: 12.04g, T: 5.92g, W o.: 51.54g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 86kcal, B o.: 1.5g, T: 4.4g, W o.: 9.3g)	100g
Surówka dla wegan z zielonym ogórkiem (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 556kcal, B o.: 25.5g, T: 20.05g, W o.: 71.5g)

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)
Połudwica drobiowa [6] (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
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)
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**

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Białko ogółem:	79.44 g
Tłuszcz:	60.28 g	Węglowodany ogółem:	337.56 g
Cholesterol:	301.35 mg	Błonnik pokarmowy:	27.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.11 g	Sól:	8.11 g


14.04.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 754kcal, B o.: 27.94g, T: 18.21g, W o.: 123.28g)

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
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (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: 747kcal, B o.: 34.74g, T: 14.04g, W o.: 146.81g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą pęczak [1,7] (E: 326kcal, B o.: 25.28g, T: 2.8g, W o.: 51.78g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	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: 465kcal, B o.: 20.55g, T: 20.2g, W o.: 53.97g)

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
Mielonka prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Twaróg z papryką czerwoną [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)
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:	2066 kcal	Białko ogółem:	84.03 g
Tłuszcz:	53.25 g	Węglowodany ogółem:	348.26 g
Cholesterol:	210.77 mg	Błonnik pokarmowy:	27.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.84 g	Sól:	6.44 g



15.04.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 833kcal, B o.: 30.52g, T: 34.83g, W o.: 101.23g)**

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
Pasztet domowy [1,6,10] (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
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: 838kcal, B o.: 28.28g, T: 33.75g, W o.: 138.13g)**

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 253kcal, B o.: 10.39g, T: 1.86g, W o.: 52.66g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami [1] (E: 497kcal, B o.: 17.11g, T: 31.27g, W o.: 37.31g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (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: 441kcal, B o.: 20.63g, T: 18.53g, W o.: 50.59g)**

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
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:	2212 kcal	Białko ogółem:	80.23 g
Tłuszcz:	87.91 g	Węglowodany ogółem:	314.15 g
Cholesterol:	185.4 mg	Błonnik pokarmowy:	30.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.08 g	Sól:	5.48 g



16.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 672kcal, B o.: 33.76g, T: 20.64g, W o.: 89.71g)

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
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)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 931kcal, B o.: 35.62g, T: 14.09g, W o.: 191.24g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 151kcal, B o.: 3.76g, T: 1.35g, W o.: 32.99g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] (E: 572kcal, B o.: 30.06g, T: 4.87g, W o.: 100.25g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)	100g
Surówka colesław wykwintny z sosem chrzanowym [3,10] (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 415kcal, B o.: 21.85g, T: 14.44g, W o.: 54.06g)

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
Twaróg z rzodkiewką [7] (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)	70g
Połędwica Hani [6] (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)
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:	2164 kcal	Białko ogółem:	92.73 g
Tłuszcz:	49.62 g	Węglowodany ogółem:	370.26 g
Cholesterol:	270.34 mg	Błonnik pokarmowy:	30.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.35 g	Sól:	6.64 g


17.04.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 763kcal, B o.: 26.92g, T: 28.93g, W o.: 101.93g)

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
Mielonka prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	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: 683kcal, B o.: 32.34g, T: 11.47g, W o.: 143.86g)

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml [1,7,9] (E: 149kcal, B o.: 4.74g, T: 1.93g, W o.: 29.21g)	1 porcja
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
Kasza bulgur [1] (E: 205kcal, B o.: 7.37g, T: 0.8g, W o.: 45.52g)	1 porcja (60g)
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: 642kcal, B o.: 20.3g, T: 22.17g, W o.: 91.1g)

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 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)
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**

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Białko ogółem:	80.36 g
Tłuszcz:	63.37 g	Węglowodany ogółem:	361.09 g
Cholesterol:	146.55 mg	Błonnik pokarmowy:	33.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.34 g	Sól:	7.19 g


18.04.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 736kcal, B o.: 33.85g, T: 26.56g, W o.: 91.78g)

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
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
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: 826kcal, B o.: 28.24g, T: 17.41g, W o.: 167.51g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] (E: 318kcal, B o.: 16.17g, T: 4.39g, W o.: 54.17g)	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: 96kcal, B o.: 1.5g, T: 5.1g, W o.: 10g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 483kcal, B o.: 31.95g, T: 27.14g, W o.: 41.73g)

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 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)
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:	2161 kcal	Białko ogółem:	95.24 g
Tłuszcz:	71.51 g	Węglowodany ogółem:	329.82 g
Cholesterol:	114 mg	Błonnik pokarmowy:	28.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.78 g	Sól:	7.57 g


19.04.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 669kcal, B o.: 27.58g, T: 14.44g, W o.: 108.47g)

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
Połudwica Hani [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (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: 767kcal, B o.: 31.28g, T: 16.51g, W o.: 149.93g)

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)
Gołąbki [1] (E: 111kcal, B o.: 12.58g, T: 4.42g, W o.: 4.93g)	170g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie [3,10] (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	50g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 528kcal, B o.: 24.02g, T: 18.17g, W o.: 69.66g)

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
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
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)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1 liść (10g)

► 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:	2064 kcal	Białko ogółem:	83.68 g
Tłuszcz:	49.92 g	Węglowodany ogółem:	352.26 g
Cholesterol:	78.6 mg	Błonnik pokarmowy:	27.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.83 g	Sól:	9.63 g


20.04.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 723kcal, B o.: 31.12g, T: 22.83g, W o.: 100.28g)

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: 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: 720kcal, B o.: 26.6g, T: 23.55g, W o.: 131.64g)

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	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
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (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: 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: 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:	2126 kcal	Białko ogółem:	85.57 g
Tłuszcz:	68.05 g	Węglowodany ogółem:	331.27 g
Cholesterol:	376.95 mg	Błonnik pokarmowy:	28.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.03 g	Sól:	5.39 g


21.04.2026 (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
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (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: 842kcal, B o.: 41.31g, T: 14.5g, W o.: 167.42g)

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	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 obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	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: 526kcal, B o.: 19.14g, T: 28.03g, W o.: 51.73g)

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
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:	2146 kcal	Białko ogółem:	88.86 g
Tłuszcz:	59.12 g	Węglowodany ogółem:	353.51 g
Cholesterol:	197.95 mg	Błonnik pokarmowy:	31.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.41 g	Sól:	5.79 g

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: 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: 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: 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: 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 - (0g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób
przygotowania:

...

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- 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:

...

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: 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 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: Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą pęczak [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**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: Kaszanka z ziemniakami [1] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 3/4 porcji (90g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**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 - (0g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**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 - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soje 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: 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)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)

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

- Szczypiorek - 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:

...


12.04.2026 (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
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
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: 720kcal, B o.: 31.87g, T: 17.1g, W o.: 137.57g)

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 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: 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: 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:	2251 kcal	Białko ogółem:	78.51 g
Tłuszcz:	63.97 g	Węglowodany ogółem:	359.45 g
Cholesterol:	63.2 mg	Błonnik pokarmowy:	21.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.52 g	Sól:	5.61 g


13.04.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 678kcal, B o.: 32.58g, T: 18.11g, W o.: 96.85g)

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 z warzywami [10] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
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)
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: 601kcal, B o.: 25.28g, T: 9.43g, W o.: 138.17g)

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 165kcal, B o.: 4.24g, T: 1.61g, W o.: 35.63g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem [1,3,7] (E: 302kcal, B o.: 12.04g, T: 5.92g, W o.: 51.54g)	1 porcja
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: 588kcal, B o.: 26.66g, T: 18.52g, W o.: 81.24g)

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
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)
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: 214kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 29g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml
Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2081 kcal	Białko ogółem:	90.92 g
Tłuszcz:	49.06 g	Węglowodany ogółem:	345.26 g
Cholesterol:	251.2 mg	Błonnik pokarmowy:	22.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.24 g	Sól:	6.83 g


14.04.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 793kcal, B o.: 27.86g, T: 18.24g, W o.: 132.42g)

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
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	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: 603kcal, B o.: 32.49g, T: 5.82g, W o.: 134.95g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą jęczmienną [1,7] (E: 305kcal, B o.: 23.98g, T: 2.73g, W o.: 48.12g)	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: 593kcal, B o.: 22.92g, T: 20.75g, W o.: 82.29g)

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 prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Twaróg z papryką czerwoną [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)
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:	2115 kcal	Białko ogółem:	83.27 g
Tłuszcz:	44.81 g	Węglowodany ogółem:	369.66 g
Cholesterol:	210.77 mg	Błonnik pokarmowy:	24.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.42 g	Sól:	5.62 g


15.04.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 872kcal, B o.: 30.44g, T: 34.86g, W o.: 110.37g)

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
Pasztet domowy [1,6,10] (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
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: 545kcal, B o.: 22.98g, T: 11.99g, W o.: 118.53g)

Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] (E: 162kcal, B o.: 4.6g, T: 1.97g, W o.: 32.65g)	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
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: 476kcal, B o.: 21.17g, T: 17.78g, W o.: 60.03g)

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
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
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:	2019 kcal	Białko ogółem:	74.59 g
Tłuszcz:	64.63 g	Węglowodany ogółem:	308.93 g
Cholesterol:	64.4 mg	Błonnik pokarmowy:	22.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.75 g	Sól:	5.69 g


16.04.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 711kcal, B o.: 33.68g, T: 20.67g, W o.: 98.85g)

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
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)
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: 865kcal, B o.: 35.52g, T: 7.37g, W o.: 190.8g)

Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] (E: 572kcal, B o.: 30.06g, T: 4.87g, W o.: 100.25g)	1 porcja
Zupa koperkowa z ryżem basmati 350ml [1,7,9] (E: 172kcal, B o.: 4.96g, T: 2.18g, W o.: 34.55g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► Kolacja (E: 491kcal, B o.: 21.81g, T: 17.69g, W o.: 63.24g)

Chleb baltonowski [1] (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Poładwica Hani [6] (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)
Twaróg z czarnuszką [7] (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 3.29g, W o.: 3.57g)	70g
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:	2213 kcal	Białko ogółem:	92.51 g
Tłuszcz:	46.18 g	Węglowodany ogółem:	388.14 g
Cholesterol:	284.74 mg	Błonnik pokarmowy:	23.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.8 g	Sól:	5.4 g


17.04.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 884kcal, B o.: 37.28g, T: 33.69g, W o.: 110.75g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
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)
Ser królewski light [7] (E: 120kcal, B o.: 12.4g, T: 7.6g, W o.: 0.64g)	2 plastry (40g)
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: 571kcal, B o.: 31.9g, T: 4.98g, W o.: 132.6g)

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml [1,7,9] (E: 149kcal, B o.: 4.74g, T: 1.93g, W o.: 29.21g)	1 porcja
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
Kasza bulgur [1] (E: 188kcal, B o.: 6.76g, T: 0.73g, W o.: 41.73g)	1 porcji (55g)
Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 521kcal, B o.: 22.11g, T: 17.46g, W o.: 70.55g)

Chleb baltonowski [1] (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
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
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

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Białko ogółem:	91.29 g
Tłuszcz:	56.13 g	Węglowodany ogółem:	323.9 g
Cholesterol:	149.6 mg	Błonnik pokarmowy:	24.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.39 g	Sól:	6.82 g


18.04.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 775kcal, B o.: 33.77g, T: 26.59g, W o.: 100.92g)

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
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
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: 682kcal, B o.: 21.78g, T: 15.93g, W o.: 142.42g)

Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] (E: 318kcal, B o.: 16.17g, T: 4.39g, W o.: 54.17g)	1 porcja
Mizeria (E: 123kcal, B o.: 1.65g, T: 9.45g, W o.: 7.5g)	150g
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: 592kcal, B o.: 34.36g, T: 27.68g, W o.: 65.48g)

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
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)
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:	2108 kcal	Białko ogółem:	90.41 g
Tłuszcz:	70.2 g	Węglowodany ogółem:	322.82 g
Cholesterol:	114 mg	Błonnik pokarmowy:	21.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.94 g	Sól:	7.55 g


19.04.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 745kcal, B o.: 27.54g, T: 18.6g, W o.: 117.65g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Polędwica Hani [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
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: 640kcal, B o.: 30.48g, T: 7.91g, W o.: 141.73g)

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)
Gołąbki [1] (E: 111kcal, B o.: 12.58g, T: 4.42g, W o.: 4.93g)	170g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	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: 600kcal, B o.: 24.8g, T: 21.55g, W o.: 79.14g)

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
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)
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:	2111 kcal	Białko ogółem:	82.82 g
Tłuszcz:	48.06 g	Węglowodany ogółem:	358.52 g
Cholesterol:	89.2 mg	Błonnik pokarmowy:	24.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.2 g	Sól:	8.48 g


20.04.2026 (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
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
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: 724kcal, B o.: 26.72g, T: 23.45g, W o.: 133.28g)

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	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: 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

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Białko ogółem:	88.73 g
Tłuszcz:	63.21 g	Węglowodany ogółem:	338.24 g
Cholesterol:	355.2 mg	Błonnik pokarmowy:	23.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.91 g	Sól:	5.71 g


21.04.2026 (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
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
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: 630kcal, B o.: 32.26g, T: 7.45g, W o.: 138.8g)

Makaron z sosem warzywno-mięsny [1,3,7,9] (E: 370kcal, B o.: 26.68g, T: 4.48g, W o.: 57.46g)	1 porcja
Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g)	1 porcja
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: 650kcal, B o.: 22.13g, T: 27.8g, W o.: 80.35g)

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
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:	2123 kcal	Białko ogółem:	81.92 g
Tłuszcz:	51.07 g	Węglowodany ogółem:	358.45 g
Cholesterol:	183.75 mg	Błonnik pokarmowy:	23.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.49 g	Sól:	5.87 g

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: 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: 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: 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: 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 - (0g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- 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:

...

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: 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 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: Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą jęczmienną [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

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: 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: 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 - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem basmati 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)
- Ryż basmati - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soje 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: 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: Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)

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)
- Ziemniaki, 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: 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: 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: 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 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)
- Przecier 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: Pasta z wędliną drobiową 60g [3,6,7] - 1 porcja

- Szczypiorek - 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:

...



12.04.2026 (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: 115kcal, B o.: 8g, T: 3.46g, W o.: 15.19g)

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

► Obiad (E: 675kcal, B o.: 31.12g, T: 15.75g, W o.: 130.57g)

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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
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)

► Przekąska (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:	2180 kcal	Białko ogółem:	84.38 g
Tłuszcz:	68.85 g	Węglowodany ogółem:	344.57 g
Cholesterol:	72 mg	Błonnik pokarmowy:	36.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.68 g	Sól:	5.65 g



13.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 483kcal, B o.: 21.28g, T: 18.5g, W o.: 59.87g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica z warzywami [10] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	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: 651kcal, B o.: 18.74g, T: 15.28g, W o.: 138.47g)

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 165kcal, B o.: 4.24g, T: 1.61g, W o.: 35.63g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 86kcal, B o.: 1.5g, T: 4.4g, W o.: 9.3g)	100g
Surówka dla wegan z zielonym ogórkiem (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati [1,3,7] (E: 284kcal, B o.: 12.5g, T: 6.05g, W o.: 45.54g)	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: 516kcal, B o.: 25.58g, T: 20.02g, W o.: 62.36g)

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)
Polędwica drobiowa [6] (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



▶ Przekąska (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:	2069 kcal	Białko ogółem:	85.24 g
Tłuszcz:	65.43 g	Węglowodany ogółem:	324.61 g
Cholesterol:	304.55 mg	Błonnik pokarmowy:	35.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.46 g	Sól:	8.08 g



14.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 20.27g, T: 15.45g, W o.: 75.53g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
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)
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: 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: 759kcal, B o.: 35.02g, T: 14.11g, W o.: 149.28g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą pęczak [1,7] (E: 338kcal, B o.: 25.56g, T: 2.87g, W o.: 54.25g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	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: 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: 514kcal, B o.: 23.08g, T: 20.69g, W o.: 64.01g)

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 prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Twaróg z papryką czerwoną [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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (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:	2205 kcal	Białko ogółem:	95 g
Tłuszcz:	66.89 g	Węglowodany ogółem:	342.17 g
Cholesterol:	238.32 mg	Błonnik pokarmowy:	35.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.68 g	Sól:	6.78 g



15.04.2026 (środa)

► Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 22.48g, T: 31.8g, W o.: 60.32g)

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 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: 853kcal, B o.: 29.35g, T: 33.83g, W o.: 141.21g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 268kcal, B o.: 11.46g, T: 1.94g, W o.: 55.74g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami [1] (E: 497kcal, B o.: 17.11g, T: 31.27g, W o.: 37.31g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (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: 515kcal, B o.: 28.71g, T: 19.48g, W o.: 60.62g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
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)

► Przekąska (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:	2328 kcal	Białko ogółem:	95.44 g
Tłuszcz:	94.81 g	Węglowodany ogółem:	315.73 g
Cholesterol:	193 mg	Błonnik pokarmowy:	37.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.88 g	Sól:	6.29 g



16.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 481kcal, B o.: 25.63g, T: 16.6g, W o.: 59.57g)

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
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)
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: 699kcal, B o.: 27.93g, T: 12.86g, W o.: 143.06g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 151kcal, B o.: 3.76g, T: 1.35g, W o.: 32.99g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)	100g
Surówka coleslaw wykwinny z sosem chrzanowym [3,10] (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 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: 464kcal, B o.: 24.38g, T: 14.93g, W o.: 64.1g)

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: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)	70g
Polędwica Hani [6] (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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Przekąska (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:	2040 kcal	Białko ogółem:	93.54 g
Tłuszcz:	53.74 g	Węglowodany ogółem:	331.36 g
Cholesterol:	276.14 mg	Błonnik pokarmowy:	37.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.59 g	Sól:	7.54 g



17.04.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 18.88g, T: 25.9g, W o.: 61.02g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	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)
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: 181kcal, B o.: 23.2g, T: 3.27g, W o.: 14.57g)

Jogurt naturalny - Skyr [7] (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	150g
Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml

► Obiad (E: 700kcal, B o.: 32.96g, T: 11.53g, W o.: 147.66g)

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml [1,7,9] (E: 149kcal, B o.: 4.74g, T: 1.93g, W o.: 29.21g)	1 porcja
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
Kasza bulgur [1] (E: 222kcal, B o.: 7.99g, T: 0.86g, W o.: 49.32g)	1 porcji (65g)
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: 508kcal, B o.: 12.28g, T: 19.44g, W o.: 72.96g)

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 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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



▶ Przekąska (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:	2235 kcal	Białko ogółem:	99.02 g
Tłuszcz:	68.34 g	Węglowodany ogółem:	345.29 g
Cholesterol:	155.35 mg	Błonnik pokarmowy:	39.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.55 g	Sól:	7.31 g



18.04.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 565kcal, B o.: 26.67g, T: 23.78g, W o.: 63.26g)

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
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
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: 126kcal, B o.: 10.02g, T: 3.25g, W o.: 16.43g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 32kcal, B o.: 1.92g, T: 0.55g, W o.: 7.43g)	12g

► Obiad (E: 965kcal, B o.: 33.74g, T: 15.87g, W o.: 200.27g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	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
Potrawka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] (E: 505kcal, B o.: 22.42g, T: 5.4g, W o.: 91.93g)	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: 464kcal, B o.: 31.99g, T: 27.12g, W o.: 37.16g)

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 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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

**► Przekąska (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:	2450 kcal	Białko ogółem:	114.93 g
Tłuszcz:	81.14 g	Węglowodany ogółem:	365.09 g
Cholesterol:	134.8 mg	Błonnik pokarmowy:	35.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.08 g	Sól:	7.98 g



19.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie (E: 539kcal, B o.: 22.37g, T: 12.06g, W o.: 88.08g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Półdewica 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: 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: 767kcal, B o.: 31.28g, T: 16.51g, W o.: 149.93g)

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)
Gołąbki [1] (E: 111kcal, B o.: 12.58g, T: 4.42g, W o.: 4.93g)	170g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie [3,10] (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 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: 488kcal, B o.: 24.3g, T: 18.14g, W o.: 60.52g)

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
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
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)
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)

**► Przekąska (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:	2144 kcal	Białko ogółem:	92.85 g
Tłuszcz:	56.41 g	Węglowodany ogółem:	352.11 g
Cholesterol:	84.4 mg	Błonnik pokarmowy:	36.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.66 g	Sól:	9.99 g



20.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 25.57g, T: 20.31g, W o.: 73.98g)

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
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: 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: 742kcal, B o.: 27.14g, T: 23.58g, W o.: 136.56g)

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g)	3 sztuki (250g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (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: 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)

**► Przekąska (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:	2158 kcal	Białko ogółem:	91.48 g
Tłuszcz:	72.9 g	Węglowodany ogółem:	325.27 g
Cholesterol:	379.75 mg	Błonnik pokarmowy:	35.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.47 g	Sól:	5.7 g



21.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 19.88g, T: 11.75g, W o.: 73.27g)

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: 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: 822kcal, B o.: 32.08g, T: 20.29g, W o.: 154.23g)

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsny [1,7,9] (E: 357kcal, B o.: 17.94g, T: 10.29g, W o.: 45.85g)	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: 506kcal, B o.: 19.18g, T: 28.01g, W o.: 47.16g)

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
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)

► Przekąska (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:	2148 kcal	Białko ogółem:	86.04 g
Tłuszcz:	69.75 g	Węglowodany ogółem:	328.24 g
Cholesterol:	164.8 mg	Błonnik pokarmowy:	41.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.66 g	Sól:	5.7 g

**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: 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: 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 - (0g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



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 - (170g)
- Jajka gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/3 łyżeczki (3g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta ze szprota 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)
- Jajka 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: Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą pęczak [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/3 szklanki (190g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)



Sposób przygotowania:

...

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/5 szklanki (35g)
- 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: Kaszanka z ziemniakami [1] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 3/4 porcji (90g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



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 - (0g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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: Zupa kalafiorowa z ryżem 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...

**PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soje 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: 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)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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 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)
- Ziemniaki, 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: 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 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: Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym [1,7,9] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (5g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/4 porcji (40g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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:

...



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



12.04.2026 (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: 115kcal, B o.: 8g, T: 3.46g, W o.: 15.19g)**

Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml
Otręby pszenne [1] (E: 27kcal, B o.: 1.6g, T: 0.46g, W o.: 6.19g)	10g

► **Obiad (E: 675kcal, B o.: 31.12g, T: 15.75g, W o.: 130.57g)**

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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
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

► **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)
---	-----------------



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

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

180g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Białko ogółem:	84.48 g
Tłuszcz:	60.7 g	Węglowodany ogółem:	344.39 g
Cholesterol:	10 mg	Błonnik pokarmowy:	36.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	8.57 g	Sól:	5.65 g



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



13.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 25.59g, T: 20.29g, W o.: 59.19g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Polędwica z warzywami [10] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
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)
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: 651kcal, B o.: 18.74g, T: 15.28g, W o.: 138.47g)

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 165kcal, B o.: 4.24g, T: 1.61g, W o.: 35.63g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 86kcal, B o.: 1.5g, T: 4.4g, W o.: 9.3g)	100g
Surówka dla wegan z zielonym ogórkiem (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	50g
Jajko gotowane w sosie koperkowo-chrzanowym z ryżem basmati [1,3,7] (E: 284kcal, B o.: 12.5g, T: 6.05g, W o.: 45.54g)	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: 478kcal, B o.: 26.86g, T: 15.2g, W o.: 62.89g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica drobiowa [6] (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
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)
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)



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

Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g) 10g

► 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:	2045 kcal	Białko ogółem:	90.85 g
Tłuszcz:	60.77 g	Węglowodany ogółem:	324.42 g
Cholesterol:	217.2 mg	Błonnik pokarmowy:	35.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.51 g	Sól:	8.08 g



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



14.04.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 482kcal, B o.: 20.31g, T: 12.19g, W o.: 75.46g)**

Pasta ze szpota 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)
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: 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: 759kcal, B o.: 35.02g, T: 14.11g, W o.: 149.28g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą pęczak [1,7] (E: 338kcal, B o.: 25.56g, T: 2.87g, W o.: 54.25g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	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: 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: 483kcal, B o.: 23.12g, T: 17.43g, W o.: 63.94g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Mielonka prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Twaróg z papryką czerwoną [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)
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

► **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)
---	-----------------



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

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

100ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2113 kcal	Białko ogółem:	99.3 g
Tłuszcz:	55.54 g	Węglowodany ogółem:	341.31 g
Cholesterol:	154.57 mg	Błonnik pokarmowy:	35.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.94 g	Sól:	7.08 g



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



15.04.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 579kcal, B o.: 22.52g, T: 28.54g, W o.: 60.25g)**

Pasztet domowy [1,6,10] (E: 193kcal, B o.: 8.5g, T: 17g, W o.: 1.2g)	50g
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: 853kcal, B o.: 29.35g, T: 33.83g, W o.: 141.21g)**

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 268kcal, B o.: 11.46g, T: 1.94g, W o.: 55.74g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami [1] (E: 497kcal, B o.: 17.11g, T: 31.27g, W o.: 37.31g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (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: 455kcal, B o.: 23.82g, T: 14.98g, W o.: 60.86g)**

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
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

► **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)
---	-----------------



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

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

100ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Białko ogółem:	90.61 g
Tłuszcz:	85.42 g	Węglowodany ogółem:	315.86 g
Cholesterol:	115 mg	Błonnik pokarmowy:	37.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.42 g	Sól:	5.69 g



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



16.04.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 25.73g, T: 15.84g, W o.: 59.5g)**

Szynkowa drobiowa [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.85g, W o.: 0.75g)	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)
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: 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: 699kcal, B o.: 27.93g, T: 12.86g, W o.: 143.06g)**

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 151kcal, B o.: 3.76g, T: 1.35g, W o.: 32.99g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)	100g
Surówka colesław wykwintny z sosem chrzanowym [3,10] (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 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: 455kcal, B o.: 24.48g, T: 14.17g, W o.: 64.03g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Twaróg z rzodkiewką [7] (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)	70g
Polędwica Hani [6] (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)
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: 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)
--	-----------------



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

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

100ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	93.76 g
Tłuszcz:	50.59 g	Węglowodany ogółem:	331.18 g
Cholesterol:	214.14 mg	Błonnik pokarmowy:	37.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.9 g	Sól:	7.54 g



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



17.04.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 494kcal, B o.: 23.12g, T: 19.44g, W o.: 60.27g)**

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)
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: 181kcal, B o.: 23.2g, T: 3.27g, W o.: 14.57g)**

Jogurt naturalny - Skyr [7] (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	150g
Maślanka naturalna [7] (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml

► **Obiad (E: 700kcal, B o.: 32.96g, T: 11.53g, W o.: 147.66g)**

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml [1,7,9] (E: 149kcal, B o.: 4.74g, T: 1.93g, W o.: 29.21g)	1 porcja
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
Kasza bulgur [1] (E: 222kcal, B o.: 7.99g, T: 0.86g, W o.: 49.32g)	1 porcji (65g)
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: 477kcal, B o.: 12.32g, T: 16.18g, W o.: 72.89g)**

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)
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:	2143 kcal	Białko ogółem:	103.32 g
Tłuszcz:	56.99 g	Węglowodany ogółem:	344.43 g
Cholesterol:	71.6 mg	Błonnik pokarmowy:	39.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.81 g	Sól:	7.61 g



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



18.04.2026 (sobota)

► Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 26.71g, T: 20.52g, W o.: 63.19g)

Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
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: 126kcal, B o.: 10.02g, T: 3.25g, W o.: 16.43g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Otręby pszenne [1] (E: 32kcal, B o.: 1.92g, T: 0.55g, W o.: 7.43g)	12g

► Obiad (E: 965kcal, B o.: 33.74g, T: 15.87g, W o.: 200.27g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	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
Potrąka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] (E: 505kcal, B o.: 22.42g, T: 5.4g, W o.: 91.93g)	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)
Masło roślinne [7] (E: 22kcal, B o.: 0.06g, T: 2.5g, W o.: 0g)	5g
Pomidor (E: 6kcal, B o.: 0.27g, T: 0.06g, W o.: 1.23g)	1/6 sztuki (30g)

► Kolacja (E: 433kcal, B o.: 32.03g, T: 23.86g, W o.: 37.09g)

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 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)
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:	2315 kcal	Białko ogółem:	109.72 g
Tłuszcz:	68.47 g	Węglowodany ogółem:	366.12 g
Cholesterol:	58.6 mg	Błonnik pokarmowy:	35.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.25 g	Sól:	7.54 g



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



19.04.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 508kcal, B o.: 22.41g, T: 8.8g, W o.: 88.01g)**

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: 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: 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: 767kcal, B o.: 31.28g, T: 16.51g, W o.: 149.93g)**

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)
Gołąbki [1] (E: 111kcal, B o.: 12.58g, T: 4.42g, W o.: 4.93g)	170g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie [3,10] (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 5g)	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: 453kcal, B o.: 24.96g, T: 14.1g, W o.: 60.75g)**

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
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)
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

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Białko ogółem:	93.57 g
Tłuszcz:	47.48 g	Węglowodany ogółem:	352.23 g
Cholesterol:	8.2 mg	Błonnik pokarmowy:	36.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.21 g	Sól:	9.84 g



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



20.04.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 29.61g, T: 13.05g, W o.: 75.16g)**

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: 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: 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: 742kcal, B o.: 27.14g, T: 23.58g, W o.: 136.56g)**

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g)	3 sztuki (250g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (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: 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: 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:	2061 kcal	Białko ogółem:	95.58 g
Tłuszcz:	60.75 g	Węglowodany ogółem:	326.34 g
Cholesterol:	296 mg	Błonnik pokarmowy:	35.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.33 g	Sól:	5.75 g



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



21.04.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 439kcal, B o.: 19.92g, T: 8.49g, W o.: 73.2g)**

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: 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: 822kcal, B o.: 32.08g, T: 20.29g, W o.: 154.23g)**

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	100g
Surówka Amore Mio z marchewki (E: 39kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 8.5g)	50g
Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsny [1,7,9] (E: 357kcal, B o.: 17.94g, T: 10.29g, W o.: 45.85g)	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: 471kcal, B o.: 19.84g, T: 23.97g, W o.: 47.39g)**

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
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: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **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)
---	-----------------



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

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

100ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Białko ogółem:	86.76 g
Tłuszcz:	60.82 g	Węglowodany ogółem:	328.36 g
Cholesterol:	88.6 mg	Błonnik pokarmowy:	41.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.21 g	Sól:	5.55 g



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

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: 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: 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 - (0g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



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 - (170g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)
- Chrzan tarty - 1/3 łyżeczki (3g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Pasta ze szprota 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:

...



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

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: Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą pęczak [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/3 szklanki (190g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)



Sposób przygotowania:

...

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/5 szklanki (35g)
- 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: Kaszanka z ziemniakami [1] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 3/4 porcji (90g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



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 - (0g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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: Zupa kalafiorowa z ryżem 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

...



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

PRZEPIS: Pulpet rybny 70g w soje 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: 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: Potrawka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (2g)
- Ryż basmati, gotowany - (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



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:

...



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

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)
- Ziemniaki, 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: 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 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: Makaron pełnoziarnisty z sosem warzywno-mięsnym [1,7,9] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (6g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Por - 1/8 sztuki (6g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Makaron pełnoziarnisty, gotowany - (170g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (5g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/4 porcji (40g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

...



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

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

- Szczypiorek - 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:

...


12.04.2026 (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
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (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: 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: 675kcal, B o.: 31.12g, T: 15.75g, W o.: 130.57g)

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 buraczek z delikatną cebulką (E: 90kcal, B o.: 1.5g, T: 2.7g, W o.: 14g)	100g
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

Wartość energetyczna:	2489 kcal	Białko ogółem:	103.97 g
Tłuszcz:	78.58 g	Węglowodany ogółem:	377.43 g
Cholesterol:	117.6 mg	Błonnik pokarmowy:	27.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.52 g	Sól:	6.02 g


13.04.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 654kcal, B o.: 28.46g, T: 21.28g, W o.: 88.39g)

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
Połudwica z warzywami [10] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	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: 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: 669kcal, B o.: 18.28g, T: 15.15g, W o.: 144.47g)

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 165kcal, B o.: 4.24g, T: 1.61g, W o.: 35.63g)	1 porcja
Jajko gotowane w sosie koperkowym z ryżem [1,3,7] (E: 302kcal, B o.: 12.04g, T: 5.92g, W o.: 51.54g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej [3,10] (E: 86kcal, B o.: 1.5g, T: 4.4g, W o.: 9.3g)	100g
Surówka dla wegan z zielonym ogórkiem (E: 54kcal, B o.: 0.5g, T: 2.9g, W o.: 6g)	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: 556kcal, B o.: 25.5g, T: 20.05g, W o.: 71.5g)

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)
Połudwica drobiowa [6] (E: 25kcal, B o.: 3.6g, T: 0.45g, W o.: 1.47g)	30g
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 210kcal, B o.: 8.8g, T: 4.55g, W o.: 35.45g)

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

1 sztuka (200g)

Maślanka naturalna [7] (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

250ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2292 kcal	Białko ogółem:	100.58 g
Tłuszcz:	65.97 g	Węglowodany ogółem:	360.9 g
Cholesterol:	315.25 mg	Błonnik pokarmowy:	29.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.31 g	Sól:	8.6 g


14.04.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 754kcal, B o.: 27.94g, T: 18.21g, W o.: 123.28g)

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
Pasta ze szprota 70g [3,4,7] (E: 92kcal, B o.: 9.49g, T: 4.6g, W o.: 3.61g)	1 porcja
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (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: 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: 747kcal, B o.: 34.74g, T: 14.04g, W o.: 146.81g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą pęczak [1,7] (E: 326kcal, B o.: 25.28g, T: 2.8g, W o.: 51.78g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	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: 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: 498kcal, B o.: 24.15g, T: 21.61g, W o.: 55.5g)

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
Mielonka prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	50g
Twaróg z papryką czerwoną [7] (E: 88kcal, B o.: 9.6g, T: 3.76g, W o.: 4.08g)	80g
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:	2374 kcal	Białko ogółem:	100.26 g
Tłuszcz:	69 g	Węglowodany ogółem:	374.44 g
Cholesterol:	244.92 mg	Błonnik pokarmowy:	28.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.91 g	Sól:	6.8 g


15.04.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 886kcal, B o.: 33.36g, T: 37.5g, W o.: 105.47g)

Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] (E: 183kcal, B o.: 7.13g, T: 2.86g, W o.: 32.73g)	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 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)
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: 853kcal, B o.: 29.35g, T: 33.83g, W o.: 141.21g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 268kcal, B o.: 11.46g, T: 1.94g, W o.: 55.74g)	1 porcja
Kaszanka z ziemniakami [1] (E: 497kcal, B o.: 17.11g, T: 31.27g, W o.: 37.31g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (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: 466kcal, B o.: 26.18g, T: 18.99g, W o.: 50.58g)

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: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 67kcal, B o.: 7g, T: 4.1g, W o.: 0.65g)	50g
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:	2511 kcal	Białko ogółem:	100.59 g
Tłuszcz:	98.52 g	Węglowodany ogółem:	346.34 g
Cholesterol:	199.6 mg	Błonnik pokarmowy:	33.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.77 g	Sól:	6.68 g


16.04.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 672kcal, B o.: 33.76g, T: 20.64g, W o.: 89.71g)

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
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)
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: 931kcal, B o.: 35.62g, T: 14.09g, W o.: 191.24g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 151kcal, B o.: 3.76g, T: 1.35g, W o.: 32.99g)	1 porcja
Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] (E: 572kcal, B o.: 30.06g, T: 4.87g, W o.: 100.25g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 89kcal, B o.: 1.2g, T: 4g, W o.: 11g)	100g
Surówka colesław wykwinny z sosem chrzanowym [3,10] (E: 57kcal, B o.: 0.6g, T: 3.55g, W o.: 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: 415kcal, B o.: 21.85g, T: 14.44g, W o.: 54.06g)

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
Twaróg z rzodkiewką [7] (E: 77kcal, B o.: 8.4g, T: 4.2g, W o.: 3.57g)	70g
Poledwica Hani [6] (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)
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:	2370 kcal	Białko ogółem:	103.63 g
Tłuszcz:	57.02 g	Węglowodany ogółem:	395.14 g
Cholesterol:	282.74 mg	Błonnik pokarmowy:	33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.21 g	Sól:	6.98 g


17.04.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 763kcal, B o.: 26.92g, T: 28.93g, W o.: 101.93g)

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
Mielonka prasowana [6] (E: 100kcal, B o.: 6.5g, T: 8g, W o.: 1.5g)	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: 700kcal, B o.: 32.96g, T: 11.53g, W o.: 147.66g)

Zupa kalafiorowa z ryżem 350ml [1,7,9] (E: 149kcal, B o.: 4.74g, T: 1.93g, W o.: 29.21g)	1 porcja
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
Kasza bulgur [1] (E: 222kcal, B o.: 7.99g, T: 0.86g, W o.: 49.32g)	1 porcji (65g)
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: 642kcal, B o.: 20.3g, T: 22.17g, W o.: 91.1g)

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 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)
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**

Wartość energetyczna:	2410 kcal	Białko ogółem:	100.58 g
Tłuszcz:	68.4 g	Węglowodany ogółem:	386.34 g
Cholesterol:	158.95 mg	Błonnik pokarmowy:	36.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.39 g	Sól:	7.68 g


18.04.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 736kcal, B o.: 33.85g, T: 26.56g, W o.: 91.78g)

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
Mielonka drobiowa [6] (E: 87kcal, B o.: 6g, T: 6.5g, W o.: 1g)	50g
Szprot w sosie pomidorowym, puszka (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	1/2 puszki (85g)
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: 826kcal, B o.: 28.24g, T: 17.41g, W o.: 167.51g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] (E: 318kcal, B o.: 16.17g, T: 4.39g, W o.: 54.17g)	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: 96kcal, B o.: 1.5g, T: 5.1g, W o.: 10g)	100g
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: 483kcal, B o.: 31.95g, T: 27.14g, W o.: 41.73g)

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 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)
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:	2425 kcal	Białko ogółem:	111.45 g
Tłuszcz:	83.43 g	Węglowodany ogółem:	353.49 g
Cholesterol:	140.6 mg	Błonnik pokarmowy:	30.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.36 g	Sól:	8.35 g


19.04.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 669kcal, B o.: 27.58g, T: 14.44g, W o.: 108.47g)

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
Połędwica Hani [6] (E: 46kcal, B o.: 9g, T: 0.65g, W o.: 0.95g)	50g
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (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: 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: 767kcal, B o.: 31.28g, T: 16.51g, W o.: 149.93g)

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)
Gołąbki [1] (E: 111kcal, B o.: 12.58g, T: 4.42g, W o.: 4.93g)	170g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka wiosenna w delikatnym sosie [3,10] (E: 105kcal, B o.: 1.1g, T: 5.8g, W o.: 11g)	100g
Surówka z porem w delikatnym sosie [3,10] (E: 52kcal, B o.: 0.6g, T: 3g, W o.: 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: 591kcal, B o.: 29.6g, T: 22.75g, W o.: 69.68g)

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
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 63kcal, B o.: 8g, T: 3.2g, W o.: 0.25g)	50g
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)

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)

1 liść (10g)

► 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:	2333 kcal	Białko ogółem:	100.16 g
Tłuszcz:	61.9 g	Węglowodany ogółem:	377.16 g
Cholesterol:	105.2 mg	Błonnik pokarmowy:	29.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.43 g	Sól:	10.42 g


20.04.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 723kcal, B o.: 31.12g, T: 22.83g, W o.: 100.28g)

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: 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: 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: 742kcal, B o.: 27.14g, T: 23.58g, W o.: 136.56g)

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g)	3 sztuki (250g)
Kotlet mielony 90g [1,3] (E: 297kcal, B o.: 17.9g, T: 20.94g, W o.: 8.65g)	1 porcja
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (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: 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: 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: 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:	2396 kcal	Białko ogółem:	100.15 g
Tłuszcz:	76.95 g	Węglowodany ogółem:	365.21 g
Cholesterol:	392.35 mg	Błonnik pokarmowy:	30.65 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.23 g	Sól:	5.74 g


21.04.2026 (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
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (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: 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: 842kcal, B o.: 41.31g, T: 14.5g, W o.: 167.42g)

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Makaron z sosem warzywno-mięsnym [1,3,7,9] (E: 377kcal, B o.: 27.17g, T: 4.5g, W o.: 59.04g)	1 porcja
Surówka obiadowa z koperkiem (E: 117kcal, B o.: 1.1g, T: 6.7g, W o.: 12g)	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: 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: 615kcal, B o.: 21.59g, T: 28.55g, W o.: 70.91g)

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
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:	2441 kcal	Białko ogółem:	102.21 g
Tłuszcz:	67.04 g	Węglowodany ogółem:	397.57 g
Cholesterol:	210.35 mg	Błonnik pokarmowy:	34.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.37 g	Sól:	6.51 g

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: 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: 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: 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: 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 - (0g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób
przygotowania:

...

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

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- 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:**

...

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: Pasta ze szprota 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)
- 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: Filet gotowany w sosie pietruszkowym z kaszą pęczak [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Koperek, suszony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Filety z kurczaka, gotowane w wodzie - 1/3 sztuki (70g)
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana - 1 i 1/4 szklanki (180g)
- Woda - 1/3 szklanki (75ml)

**Sposób przygotowania:**

...

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/5 szklanki (35g)
- 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: Kaszanka z ziemniakami [1] - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (1g)
- Kaszanka - 3/4 porcji (90g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

**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 - (0g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**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 - (1g)
- Makaron, gotowany - (170g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ryżem 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 2/3 szklanki (80g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**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: 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)
- Ziemiaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (400ml)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 1/3 szklanki (170g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (60g)

**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 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)
- Ziemniaki, 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: 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 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: 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 - 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: 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:

...
