



11.05.2026 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 764kcal, B o.: 33.41g, T: 28.74g, W o.: 98.6g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL (E: 266kcal, B o.: 13.77g, T: 8.16g, W o.: 35.49g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Wędlina z kurczaka S,SEL (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g) 40g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

▶ **12:00 Obiad (E: 931kcal, B o.: 35.22g, T: 11.84g, W o.: 176.32g)**

Kompot wielowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g) 1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Kiwi (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g) 1 sztuka (70g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml SEL (E: 67kcal, B o.: 2.8g, T: 0.29g, W o.: 14.66g) 1 porcja

- Brukselka, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (15g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (15g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę i miks warzyw mrożonych podgotować, dorzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, olej oraz przyprawy, gotować. Zupę posypać pietruszką zieloną.

Sos truskawkowy 100ml (E: 53kcal, B o.: 0.7g, T: 0.4g, W o.: 12.59g) 1 porcja



- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Truskawki odmrozić w warunkach chłodniczych, zagotować, zmiksować, dodać cukier, zamieszać.

Pierogi leniwe 200g GL, ML, J (E: 657kcal, B o.: 30.86g, T: 10.72g, W o.: 111.36g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Margaryna - Palma - 1/4 plastra (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 3/4 łyżki (15g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy i ugotowane ziemniaki zmielić przez maszynkę. Dodać jajko, mąkę pszenną i ziemniaczaną, zarobić ciasto, podzielić na części, formować wałki średnicy 3cm, spłaszczyć i kroić ukośnie pierogi. Natychmiast gotować w dużej ilości wody. Podawać polane masłem i posypane cukrem, lub z sosem jogurtowym bądź owocowym.

► **17:00 Kolacja (E: 507kcal, B o.: 15.32g, T: 22.62g, W o.: 56.7g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g) 1 i 3/4 plastra (34g)

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

Kiełbasa krakowska parzona S (E: 124kcal, B o.: 4.8g, T: 8g, W o.: 0.4g) 40g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

► **20:00 Posiłek Nocny (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)**

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g) 3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Wartość energetyczna:	9415.79 kJ
Białko ogółem:	85.55 g	Tłuszcz:	63.6 g
Węglowodany ogółem:	339.22 g	Węglowodany przyswajalne:	302.69 g
Glukoza:	10.81 g	Fruktoza:	11.58 g
Sacharoza:	53.32 g	Laktoza:	22.48 g
Skrobia:	193.59 g	Błonnik pokarmowy:	32.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.81 g	Sól:	5.95 g
Wapń:	805.51 mg	Witamina C:	228.85 mg



12.05.2026 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 22.03g, T: 28.83g, W o.: 72.74g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g) 1 opakowanie (150g)

Wędlina z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g) 40g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

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

▶ **12:00 Obiad (E: 971kcal, B o.: 39.82g, T: 24.35g, W o.: 154.72g)**

Kompot wieloowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g) 1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g) 1/2 łyżeczki (2g)

Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 262kcal, B o.: 8.08g, T: 0.98g, W o.: 58.61g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować. Do podgrzanych warzyw dodać olej, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować do miękkości. Następnie dołożyć starte, ugotowane wcześniej buraki, olej i koncentrat buraczany oraz przyprawy. Wszystko zaciągnąć mąką i mlekiem, zagęścić.

Klops duszony z sosem 100/100g ML, J, GL (E: 399kcal, B o.: 25.15g, T: 22.93g, W o.: 23.31g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (60g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z indyka i łopatki umyć, usunąć powiezie, pokroić w kostkę, następnie zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczoną bułkę, jajko i przyprawy, wymieszać. Następnie uformować podłużne klopsy. Patelnię rozgrzać z olejem, obsmażyć klopsy na złoty kolor, następnie podlać wodą i dusić do miękkości. Sos zaciągnąć zawiesiną z mąki i mlekiem, dodać przyprawy i zagotować.

Kalafior, gotowany w wodzie (E: 19kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 3.7g) 1/8 porcji (100g)

▶ 17:00 Kolacja (E: 785kcal, B o.: 21.73g, T: 37.33g, W o.: 96.36g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g) 1 sztuka (250g)

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

Połędwica sopocka S (E: 50kcal, B o.: 5.2g, T: 4g, W o.: 0.36g) 40g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

Hummus pomidorowy S (E: 307kcal, B o.: 8.05g, T: 23g, W o.: 14.95g) 115g

▶ 20:00 Posiłek Nocny (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)

Mus jabłkowy (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g) 1 i 1/4 porcji (100g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2432 kcal	Wartość energetyczna:	10205.22 kJ
Białko ogółem:	85.78 g	Tłuszcz:	90.71 g
Węglowodany ogółem:	352.52 g	Węglowodany przyswajalne:	299.83 g
Glukoza:	11.8 g	Fruktoza:	11.84 g
Sacharoza:	73.67 g	Laktoza:	6.7 g
Skrobia:	176.74 g	Błonnik pokarmowy:	44.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.49 g	Sól:	17.26 g
Wapń:	443.59 mg	Witamina C:	384.61 mg



13.05.2026 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 22.62g, T: 24.53g, W o.: 76.41g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g) 40g

Zupa mleczna z kaszą manną ML, GL 350ml (E: 119kcal, B o.: 6.15g, T: 3.16g, W o.: 16.56g) 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę połać miodem.

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

▶ **12:00 Obiad (E: 1061kcal, B o.: 40.05g, T: 42.06g, W o.: 136.52g)**

Kompot wieloowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g) 1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

Zupa koperkowa z makaronem ML, GL, SEL (350ml) (E: 232kcal, B o.: 6.52g, T: 4.9g, W o.: 41.75g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami A i D - (10g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować z dodatkiem oleju. Gdy warzywa będą miękkie dodać umyty i posiekany koper, zaciągnąć mąką i śmietaną. Dodać ugotowany drobny makaron.

Udko duszone w piecu z sosem 150/100g [ML,GL] (E: 429kcal, B o.: 25.88g, T: 35.7g, W o.: 0.98g)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)



Sposób przygotowania:

Udka umyć, odsączyć, posolić, włożyć do blaszanej formy, natrzeć olejem i wstawić do nagrzanego pieca (temp. 200°C). Podczas pieczenia polewać kurczaka tłuszczem z blaszki. Z powstałego płynu utworzyć sos.

Surówka z marchwi z żurawiną ML (100g) (E: 109kcal, B o.: 2.83g, T: 1.12g, W o.: 24.63g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML - (40g)
- Żurawina suszona - 1/4 garści (10g)



Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Wcześniej moczoną w wodzie żurawinę odcedzić na sitku. Sporządzić sos z jogurtu i przypraw. Wszystkie składniki wymieszać.

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g)

1/3 łyżeczki (2g)

► 17:00 Kolacja (E: 560kcal, B o.: 25.98g, T: 24.89g, W o.: 62.09g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g)

30g

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

10g

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g)

1 i 3/4 plastra (34g)

Wędlina z kurczaka S,SEL (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g)

40g

Herbatka malinowa - Herbapol (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

Sałatka z pomidorów z mozzarellą ML 150g (E: 128kcal, B o.: 8.59g, T: 8.06g, W o.: 6.23g)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser mozzarella w kulce - 1 i 1/2 plastra (30g)



Sposób przygotowania:

Pomidory i ser pokroić w dużą kostkę, połączyć olejem z ziołami.

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

70g

► 20:00 Posiłek Nocny (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

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

200ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Wartość energetyczna:	9673.84 kJ
Białko ogółem:	95.05 g	Tłuszcz:	94.48 g
Węglowodany ogółem:	284.02 g	Węglowodany przyswajalne:	234.47 g
Glukoza:	7.68 g	Fruktoza:	7.55 g
Sacharoza:	39.96 g	Laktoza:	24.58 g
Skrobia:	162.42 g	Błonnik pokarmowy:	27.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.02 g	Sól:	15.36 g
Wapń:	1069.16 mg	Witamina C:	80.1 mg



14.05.2026 (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 759kcal, B o.: 39.01g, T: 26.39g, W o.: 96.1g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 150g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

Kabanosy (E: 188kcal, B o.: 21.63g, T: 11.2g, W o.: 0g) 1 i 2/3 sztuki (70g)

▶ **12:00 Obiad (E: 891kcal, B o.: 52.23g, T: 18.74g, W o.: 134.89g)**

Kompot wieloowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g) 1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g) 1/3 łyżeczki (2g)

Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml ML, SEL, GL (E: 197kcal, B o.: 5.42g, T: 5.89g, W o.: 32.6g) 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szpinak, mrożony - 1 i 1/4 porcji (60g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki umyć, obrać i pokroić, ugotować wraz z włoszczyzną. Do podgotowanych warzyw dodać szpinak mrożony wraz z przyprawami i olejem. Wszystko zaciągnąć mąką i mlekiem, zagotować.

Schab duszony z sosem 90/100g SEL, GL (E: 312kcal, B o.: 38.84g, T: 12.3g, W o.: 12.08g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (160g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, związać ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć z obu stron, podlać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wyporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i mlekiem.

Buraczki tarte z chrzanem 100g (E: 91kcal, B o.: 3.15g, T: 0.21g, W o.: 21.05g)

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Buraczki oczyścić, umyć, ugotować, następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Buraczki wymieszać z chrzanem, dodać do smaku sól i cukier.

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g)

3 sztuki (250g)

► 17:00 Kolacja (E: 548kcal, B o.: 16.72g, T: 35.33g, W o.: 67.12g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g)

30g

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

10g

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)

1/7 sztuki (10g)

Salatka jarzynowa 100g J, SEL (E: 127kcal, B o.: 4.28g, T: 7.16g, W o.: 12.92g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Ogórek kwaszony - 1/6 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Warzywa ugotować w skorce, następnie pozostawić do wystudzenia. Wszystkie warzywa pokroić w drobną kostkę. Ogórki kiszzone obrać ze skóry i również pokroić w drobną kostkę. Dodać olej i wszystko delikatnie wymieszać.

Wędlina z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g)

40g

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g)

17g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

70g

► 20:00 Posiłek Nocny (E: 45kcal, B o.: 2g, T: 0.5g, W o.: 9.5g)

Sok pomidorowy (E: 45kcal, B o.: 2g, T: 0.5g, W o.: 9.5g)

1 szklanka (250ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Wartość energetyczna:	9428.59 kJ
Białko ogółem:	109.96 g	Tłuszcz:	80.96 g
Węglowodany ogółem:	307.61 g	Węglowodany przyswajalne:	270.85 g
Glukoza:	11.34 g	Fruktoza:	11.02 g
Sacharoza:	63.33 g	Laktoza:	11.86 g
Skrobia:	161.23 g	Błonnik pokarmowy:	35.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.12 g	Sól:	17.99 g
Wapń:	754.65 mg	Witamina C:	189.59 mg



15.05.2026 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 881kcal, B o.: 42.76g, T: 36.75g, W o.: 101.5g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

Zupa mleczna z ryżem 350ml ML (E: 256kcal, B o.: 12.21g, T: 6.21g, W o.: 38.37g) 1 porcja

- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy ryż zmięknie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Polędwica sopocka S (E: 50kcal, B o.: 5.2g, T: 4g, W o.: 0.36g) 40g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

Pasta z makreli R,J,100g (E: 199kcal, B o.: 15.29g, T: 14.51g, W o.: 1.91g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez Kielecki - 1/5 łyżki (5g)
- Makrela, wędzona - 2/3 sztuki (70g)
- Ogórek kwaszony - 1/6 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Makrelę dokładnie obrać ze wszystkich ości, jajko, ogórka i cebulkę pokroić w drobną kostkę, wszystko ze sobą połączyć i dodać łyżkę jogurtu naturalnego i doprawić solą i pieprzem. Odstawić na pół godziny do lodówki.

Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g) 1 i 2/3 sztuki (100g)

▶ **12:00 Obiad (E: 782kcal, B o.: 38.75g, T: 32.4g, W o.: 90.06g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g) 1/2 łyżeczki (2g)

Zupa selerowa, krem 350ml ML, SEL, GL (E: 116kcal, B o.: 3.09g, T: 5.79g, W o.: 15.16g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować. Seler pokroić w ćwiartki i ugotować oddzielnie, następnie zmiksować. Krem z selera połączyć z wywarem. Wszystko zaciągnąć mąką i mlekiem, zagotować.

**Kompot wieloowocowy 200ml (E: 30kcal, B o.: 0.25g, T: 0.13g, W o.: 6.59g)**

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa, mrożona Hortex - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Ryba smażona w sosie greckim 90/150g GL, R, SEL (E: 457kcal, B o.: 30.85g, T: 26.22g, W o.: 27.19g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/3 porcji (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Filety rybne posypać przyprawami i pozostawić do odmrożenia. Następnie panierować porcje w mące pszennej, jajku i bułce tartej. Usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor. Marchew i seler zetrzeć na tarce jarzynowej, następnie podsmażyć cebulę i dodać warzywa, chwile smażyć. Podlać wodą i dusić warzywa do miękkości. Gdy warzywa zmiękną dołożyć koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku i zagotować.

► 17:00 Kolacja (E: 754kcal, B o.: 19.11g, T: 49.56g, W o.: 63.23g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Serek śmietankowy, naturalny ML (E: 299kcal, B o.: 7.5g, T: 27.5g, W o.: 5.38g) 125g

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

Kiełbasa żywiecka GL, SEL, GOR, ML, S (E: 122kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0g) 40g

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

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1/7 sztuki (10g)

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

► 20:00 Posiłek Nocny (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu ML (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 1 porcja (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2517 kcal	Wartość energetyczna:	10549.67 kJ
Białko ogółem:	107.42 g	Tłuszcz:	122.71 g
Węglowodany ogółem:	264.19 g	Węglowodany przyswajalne:	222.18 g
Glukoza:	6 g	Fruktoza:	6.06 g
Sacharoza:	16.41 g	Laktoza:	31.01 g
Skrobia:	154.34 g	Błonnik pokarmowy:	34.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	59.99 g	Sól:	17.61 g
Wapń:	1035.22 mg	Witamina C:	95.13 mg



16.05.2026 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 753kcal, B o.: 35.07g, T: 27.02g, W o.: 97.59g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL (E: 266kcal, B o.: 13.77g, T: 8.16g, W o.: 35.49g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Wędlina z kurczaka S,SEL (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g) 40g

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g) 1 i 3/4 plastra (34g)

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

▶ **12:00 Obiad (E: 909kcal, B o.: 28.36g, T: 29.19g, W o.: 135.51g)**

Kompot wielowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g) 1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml ML,GL,SEL (E: 226kcal, B o.: 6.66g, T: 1.3g, W o.: 50.41g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szczaw konserwowy - 1/4 szklanki (60g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki umyć, obrać i pokroić, ugotować wraz z włoszczyzną. Koncentrat szczawiu rozmieszać z niewielką ilością gorącego wywaru i dodać do zupy, doprawić. Wszystko zaciągnąć mąką i mlekiem, zagotować.



Pierogi z mięsem Nasze Smaki (E: 418kcal, B o.: 17.8g, T: 17g, W o.: 46g) 1/2 opakowania (200g)

Sos pieczarkowy ML, GL 100g (E: 153kcal, B o.: 3.67g, T: 10.81g, W o.: 11.12g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki zetrzeć na tarce podsmażyć na oleju przez kilka minut, następnie zaciągnąć śmietaną z mąką i wodą, zagotować, dodać posiekaną natkę pietruszki i doprawić.

► 17:00 Kolacja (E: 564kcal, B o.: 31.93g, T: 23.23g, W o.: 61.3g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g) 200g

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

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g) 40g

Herbatka malinowa - Herbapol (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

► 20:00 Posiłek Nocny (E: 142kcal, B o.: 14.4g, T: 2.7g, W o.: 14.94g)

Kaszka mleczna HIGH PROTEIN Pilos (E: 142kcal, B o.: 14.4g, T: 2.7g, W o.: 14.94g) 3/4 opakowania (180ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2368 kcal	Wartość energetyczna:	9965.45 kJ
Białko ogółem:	109.76 g	Tłuszcz:	82.14 g
Węglowodany ogółem:	309.34 g	Węglowodany przyswajalne:	220.27 g
Glukoza:	2.75 g	Fruktoza:	3.03 g
Sacharoza:	31.53 g	Laktoza:	20.8 g
Skrobia:	145.69 g	Błonnik pokarmowy:	31.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.28 g	Sól:	18.01 g
Wapń:	893.56 mg	Witamina C:	104.88 mg



17.05.2026 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 916kcal, B o.: 44.53g, T: 34.18g, W o.: 114.2g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

Parówki baranie ML, GL (E: 182kcal, B o.: 9.6g, T: 16g, W o.: 0.8g) 80g

Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g) 1 sztuka (250g)

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy ML (E: 251kcal, B o.: 22.95g, T: 5.85g, W o.: 26.55g) 150g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

▶ **12:00 Obiad (E: 800kcal, B o.: 42.42g, T: 23.58g, W o.: 108.93g)**

Kompot wieloowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g) 1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

Zupa z kaszy jaglanej 350ml SEL (E: 160kcal, B o.: 3.66g, T: 5.97g, W o.: 24.03g) 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Do podgotowanej włoszczyzny dodać przepłukaną kaszę jaglaną, przyprawy i olej. Następnie gotować aż do momentu, gdy kasza zmięknie. Następnie dodać drobno pokrojoną pietruszkę zieloną.

Szynka wieprzowa duszona w sosie 80/100g ML, GL (E: 330kcal, B o.: 32.16g, T: 17.16g, W o.: 12.08g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięź, następnie zwinąć ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć mięso z obu stron, podać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wyporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.

Kalafior, gotowany w wodzie (E: 19kcal, B o.: 1.8g, T: 0.1g, W o.: 3.7g) 1/8 porcji (100g)

Koper, świeży (E: 1kcal, B o.: 0.07g, T: 0.02g, W o.: 0.14g) 1/2 łyżeczki (2g)

▶ 17:00 Kolacja (E: 494kcal, B o.: 13.34g, T: 20.37g, W o.: 58.36g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

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

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1/7 sztuki (10g)

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

▶ 20:00 Posiłek Nocny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 150g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Wartość energetyczna:	9662.59 kJ
Białko ogółem:	106.74 g	Tłuszcz:	81.13 g
Węglowodany ogółem:	290.79 g	Węglowodany przyswajalne:	259.59 g
Glukoza:	10.25 g	Fruktoza:	10.12 g
Sacharoza:	63.88 g	Laktoza:	14.82 g
Skrobia:	144.36 g	Błonnik pokarmowy:	29.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.96 g	Sól:	14.48 g
Wapń:	744.67 mg	Witamina C:	230.92 mg



18.05.2026 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 829kcal, B o.: 29.37g, T: 32.55g, W o.: 101.88g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

Kiełbasa krakowska parzona S (E: 124kcal, B o.: 4.8g, T: 8g, W o.: 0.4g) 40g

Zupa mleczna z ryżem 350ml ML (E: 256kcal, B o.: 12.21g, T: 6.21g, W o.: 38.37g) 1 porcja

- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy ryż zmięknie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

▶ **12:00 Obiad (E: 896kcal, B o.: 26.43g, T: 28.58g, W o.: 178.5g)**

Kompot wielowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g) 1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 262kcal, B o.: 8.08g, T: 0.98g, W o.: 58.61g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować. Do podgrzanych warzyw dodać olej, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować do miękkości. Następnie dołożyć starte, ugotowane wcześniej buraki, olej i koncentrat buraczany oraz przyprawy. Wszystko zaciągnąć mąką i mlekiem, zagęścić.

Knedle serowe GL, ML (E: 344kcal, B o.: 8.6g, T: 22g, W o.: 68.2g) 3/4 porcji (200g)



Sos jogurtowy 100g ML (E: 113kcal, B o.: 9g, T: 5g, W o.: 7.98g)

1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (2g)
- Cukier waniliowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 5 łyżek (100g)

**Sposób przygotowania:**

Jogurt połączyć z cukrem i cukrem waniliowym, dokładnie wymieszać.

Jabłko (E: 65kcal, B o.: 0.52g, T: 0.52g, W o.: 15.73g)

3/4 sztuki (130g)

▶ 17:00 Kolacja (E: 516kcal, B o.: 31.7g, T: 14.95g, W o.: 67.52g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g)

30g

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

10g

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)

1/8 sztuki (15g)

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g)

1 i 3/4 plastra (34g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)

1/7 sztuki (10g)

Galaretką rybna z warzywami R,SEL (E: 129kcal, B o.: 21.1g, T: 0.3g, W o.: 10.27g)

1 porcja

- Filet z dorsza, mrożony - 1 porcja (100g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Żelatyna, proszek - 1 łyżka (8g)

**Sposób przygotowania:**

Kostki rybne ugotować w wodzie z przyprawami, następnie wystudzić. Rybę i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę ryby, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Sporządzić wywar na bazie włoszczyzny. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości wywaru i dolać do reszty, zagotować, doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Rybę zalewać tężejącą galaretką i wstawić do lodówki.

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

70g

▶ 20:00 Posiłek Nocny (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2277 kcal	Wartość energetyczna:	9590.52 kJ
Białko ogółem:	89.1 g	Tłuszcz:	76.48 g
Węglowodany ogółem:	355.5 g	Węglowodany przyswajalne:	238.75 g
Glukoza:	8.47 g	Fruktoza:	13.72 g
Sacharoza:	43.78 g	Laktoza:	20.22 g
Skrobia:	143.41 g	Błonnik pokarmowy:	30.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.64 g	Sól:	6.18 g
Wapń:	816.15 mg	Witamina C:	138.56 mg



19.05.2026 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 21.43g, T: 20.43g, W o.: 69.1g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g) 1 opakowanie (150g)

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) 2/3 sztuki (100g)

▶ **12:00 Obiad (E: 997kcal, B o.: 38.86g, T: 33.42g, W o.: 143.4g)**

Kompot wieloowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g) 1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

Zupa krem z białych warzyw SEL 350ml (E: 191kcal, B o.: 5.72g, T: 5.72g, W o.: 32.91g) 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Seler, pietruszkę i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać szklanką wody, dorzucić mieszankę jarzyn i obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki i dusić aż ziemniaki zmiękną. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut. Przyprawić do smaku.

Groszek ptysiowy (E: 48kcal, B o.: 1.49g, T: 3.02g, W o.: 3.76g) 1/3 szklanki (10g)

Pieczeń rzymska w sosie własnym 100/100g GL, ML, J (E: 385kcal, B o.: 25.93g, T: 19.09g, W o.: 27.84g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/5 sztuki (20g)
- Wołowina, rostbef - 1/5 porcji (60g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)



Sposób przygotowania:

Mięso z indyka i łopatki optukać, usunąć powięź, pokroić w kostkę, następnie zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczoną bułkę, jajko i przyprawy, wymieszać. Następnie uformować klops wielkości bochenka chleba, posmarować lekko olejem. Piekarnik rozgrzać do 200°C. Pieczeń wstawić do nagrzanego piekarnika, na blachach posmarowanych olejem. Piec ok. 2 godzin. Wystawić, lekko wystudzić i poporcjować, krojąc kawałki grubości ok 1,5cm. Z pozostałego tłuszczu po pieczeniu sporządzić sos.

Surówka z marchewki i jabłka 100g (E: 82kcal, B o.: 0.9g, T: 5.25g, W o.: 9.73g)

1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g)

1/3 łyżeczki (2g)

▶ 17:00 Kolacja (E: 597kcal, B o.: 18.23g, T: 20.02g, W o.: 94.57g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g)

30g

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

10g

Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)

1 sztuka (250g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)

1/7 sztuki (10g)

Polędwica sopocka S (E: 50kcal, B o.: 5.2g, T: 4g, W o.: 0.36g)

40g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

70g

Pasta z czerwonej fasoli 70g (E: 115kcal, B o.: 4.47g, T: 5.66g, W o.: 12.21g)

1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, optukana wodą - 1/4 szklanki (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wsypać/wlać do miski i zmiksować przy użyciu blendera ręcznego.

▶ 20:00 Posiłek Nocny (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)

Mus jabłkowy (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)

1 i 1/4 porcji (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2306 kcal	Wartość energetyczna:	9666.33 kJ
Białko ogółem:	80.72 g	Tłuszcz:	74.07 g
Węglowodany ogółem:	335.77 g	Węglowodany przyswajalne:	284.05 g
Glukoza:	11.95 g	Fruktoza:	12.26 g
Sacharoza:	71.52 g	Laktoza:	5.77 g
Skrobia:	162.78 g	Błonnik pokarmowy:	45.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.48 g	Sól:	15.58 g
Wapń:	496.76 mg	Witamina C:	264.36 mg



20.05.2026 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 748kcal, B o.: 35.6g, T: 29.1g, W o.: 95.73g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

Schab biały parzony (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 4g, W o.: 0g) 40g

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ML (E: 257kcal, B o.: 13.35g, T: 6.87g, W o.: 36.18g) 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę jaglaną ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

Rukola (E: 4kcal, B o.: 0.39g, T: 0.09g, W o.: 0.54g) 3/4 garści (15g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1069kcal, B o.: 74.69g, T: 37.56g, W o.: 112.84g)**

Kompot wielowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g) 1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

Kurczak gotowany z sosem (95/100g) ML, GL (E: 479kcal, B o.: 45.4g, T: 27.06g, W o.: 14.45g) 1 porcja



- Kurczak, tuшка - 1/7 sztuki (230g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (20ml)



Sposób przygotowania:

Oczyszczonego kurczaka umyć, osączyć z wody, uformować w kieszeń i posolić. Do wrzącej wody włożyć tuškę, szybko zagotować a następnie gotować na wolnym ogniu. Gdy kurczak zmięknie dodać włoszczyznę i dogotować do miękkości. Ugotowanego kurczaka ostudzić, zważyć i podzielić na porcje. Wywar z kurczaka zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku, zagotować.

Rosół z makaronem 350ml SEL, GL (E: 276kcal, B o.: 22.3g, T: 9.86g, W o.: 25.49g)

1 porcja

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (100g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać, pokroić w kostkę i podgotować wraz z włoszczyzną w paskach. Do gotującego się wywaru dodać oczyszczone kurczaki oraz przyprawy i gotować na wolnym ogniu do miękkości. Makaron gotować we wrzącej osolonej wodzie. Rosół posypać pietruszką zieloną. Kurczaka wyporcjować i podawać do II dania.

Brokuły, gotowane w wodzie (E: 23kcal, B o.: 2.2g, T: 0.3g, W o.: 3.8g)

1 porcja (100g)

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g)

1/2 łyżeczki (2g)

▶ 17:00 Kolacja (E: 442kcal, B o.: 15.61g, T: 26.79g, W o.: 60g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g)

30g

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

10g

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g)

1 i 3/4 plastra (34g)

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

1 sztuka (100g)

Wędlina z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g)

40g

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

70g

▶ 20:00 Posiłek Nocny (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

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

200ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2347 kcal	Wartość energetyczna:	9865.96 kJ
Białko ogółem:	132.3 g	Tłuszcz:	96.45 g
Węglowodany ogółem:	277.57 g	Węglowodany przyswajalne:	238.24 g
Glukoza:	3.77 g	Fruktoza:	3.99 g
Sacharoza:	32.1 g	Laktoza:	29.62 g
Skrobia:	166.37 g	Błonnik pokarmowy:	26.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.46 g	Sól:	15.13 g
Wapń:	923.19 mg	Witamina C:	112.04 mg

poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)	piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)
<p>08:00 Śniadanie</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Serek typu "Deliser", naturalny ML Pomidor Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL Wędlina z kurczaka S,SEL Chleb żytni razowy GL Papryka czerwona</p>	<p>08:00 Śniadanie</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott Wędlina z indyka SEL, S Chleb żytni razowy GL Papryka czerwona</p>	<p>08:00 Śniadanie</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Serek typu "Deliser", naturalny ML Salata Szynka wieprzowa, gotowana ML Zupa mleczna z kaszą manną ML, GL 350ml Chleb żytni razowy GL</p>	<p>08:00 Śniadanie</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Banan Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML Chleb żytni razowy GL Kabanosy</p>	<p>08:00 Śniadanie</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Zupa mleczna z ryżem 350ml ML Polędwica sopocka S Chleb żytni razowy GL Pasta z makreli R,J,100g Ogórki kiszzone</p>	<p>08:00 Śniadanie</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Salata Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL Wędlina z kurczaka S,SEL Ser w plasterkach Favita ML Chleb żytni razowy GL</p>	<p>08:00 Śniadanie</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Parówki, baranie ML, GL Pomarańcza Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy ML Chleb żytni razowy GL</p>
<p>12:00 Obiad</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Kiwi Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml SEL Sos truskawkowy 100ml Pierogi leniwe 200g GL, ML, J</p>	<p>12:00 Obiad</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Ziemniaki, gotowane w wodzie Koper ogrodowy Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL Klops duszony z sosem 100/100g ML, J, GL Kalafior, gotowany w wodzie</p>	<p>12:00 Obiad</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa koperkowa z makaronem ML, GL, SEL (350ml) Udko duszone w piecu z sosem 150/100g [ML, GL] Surowka z marchwi z żurawiną ML (100g) Przetruszka, liście</p>	<p>12:00 Obiad</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Przetruszka, liście Zupa szpinakowa z ziemniakami 250ml ML, SEL, GL Schab duszony z sosem 90/100g SEL, GL Buraczki tarte z chrzanem 100g Ziemniaki, gotowane w wodzie</p>	<p>12:00 Obiad</p> <p>Ziemniaki, gotowane w wodzie Koper ogrodowy Zupa selerowa, krem 350ml ML, SEL, GL Kompot wieloowocowy 200ml Ryba smażona w sosie greckim 90/150g GL, R, SEL</p>	<p>12:00 Obiad</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL Pierogi z mięsem Nasze Smaki Sos pieczeniowy ML, GL 100g</p>	<p>12:00 Obiad</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa z kaszy jaglanej 350ml SEL Szynka wieprzowa duszona w sosie 80/100g ML, GL Kalafior, gotowany w wodzie Koper, świeży</p>
<p>17:00 Kolacja</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Salata Herbata czarna, napar bez cukru Kiełbasa krakowska parzona S Chleb żytni razowy GL</p>	<p>17:00 Kolacja</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Polędwica sopocka S Chleb żytni razowy GL Hummus pomidorowy S</p>	<p>17:00 Kolacja</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Ser w plasterkach Favita ML Wędlina z kurczaka S,SEL Herbatka malinowa - Herbatka malinowa - Salatka z pomidorów z mozzarellą ML 150g Chleb żytni razowy GL</p>	<p>17:00 Kolacja</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Herbata czarna, napar bez cukru Cytryna Salatka jarzynowa 100g J, SEL Wędlina z indyka SEL, S Serek typu "Deliser", naturalny ML Chleb żytni razowy GL</p>	<p>17:00 Kolacja</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Serek śmietankowy, naturalny ML Pomidor Kiełbasa żywiecka GL, SEL, GOR, ML, S Herbata czarna, napar bez cukru Cytryna Chleb żytni razowy GL</p>	<p>17:00 Kolacja</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Pomidor Serek wiejski (grani) ML Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wieprzowa, gotowana ML Herbatka malinowa - Herbatka malinowa - Herbatka malinowa - Herbatka malinowa - Chleb żytni razowy GL</p>	<p>17:00 Kolacja</p> <p>Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Serek typu "Deliser", naturalny ML Szynkowa wieprzowa ML Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Cytryna Chleb żytni razowy GL</p>
<p>20:00 Posiłek Nocny</p> <p>Sok pomidorowy</p>	<p>20:00 Posiłek Nocny</p> <p>Mus jabłkowy</p>	<p>20:00 Posiłek Nocny</p> <p>Masłanka naturalna ML</p>	<p>20:00 Posiłek Nocny</p> <p>Sok pomidorowy</p>	<p>20:00 Posiłek Nocny</p> <p>Kefir, 2% tłuszczu ML</p>	<p>20:00 Posiłek Nocny</p> <p>Kaszka mleczna HIGH PROTEIN Pilos</p>	<p>20:00 Posiłek Nocny</p> <p>Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML</p>

poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)	piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)
<p>Energia: Kcal 2238 = 9416 kJ Kcal z tłuszczu 25,58 % Kcal z białka 15,29 % Kcal z węglowodanów 60,63 %</p>	<p>Energia: Kcal 2432 = 10205 kJ Kcal z tłuszczu 33,57 % Kcal z białka 14,11 % Kcal z węglowodanów 57,98 %</p>	<p>Energia: Kcal 2307 = 9674 kJ Kcal z tłuszczu 36,86 % Kcal z białka 16,48 % Kcal z węglowodanów 49,24 %</p>	<p>Energia: Kcal 2243 = 9429 kJ Kcal z tłuszczu 32,49 % Kcal z białka 19,61 % Kcal z węglowodanów 54,86 %</p>	<p>Energia: Kcal 2517 = 10550 kJ Kcal z tłuszczu 43,88 % Kcal z białka 17,07 % Kcal z węglowodanów 41,98 %</p>	<p>Energia: Kcal 2368 = 9965 kJ Kcal z tłuszczu 31,22 % Kcal z białka 18,54 % Kcal z węglowodanów 52,25 %</p>	<p>Energia: Kcal 2300 = 9663 kJ Kcal z tłuszczu 31,75 % Kcal z białka 18,56 % Kcal z węglowodanów 50,57 %</p>
<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,22 g Błonnik: 32,15 g Skrobia: 193,59 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,52 g Błonnik: 44,86 g Skrobia: 176,74 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,02 g Błonnik: 27,91 g Skrobia: 162,42 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,61 g Błonnik: 35,87 g Skrobia: 161,23 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,19 g Błonnik: 34,06 g Skrobia: 154,34 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309,34 g Błonnik: 31,56 g Skrobia: 145,69 g</p>	<p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,79 g Błonnik: 29,31 g Skrobia: 144,36 g</p>
<p>Białko: Białko ogółem: 85,55 g Białko roślinne: 34,24 g Białko zwierzęce: 53,80 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 85,78 g Białko roślinne: 33,30 g Białko zwierzęce: 42,89 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 95,05 g Białko roślinne: 27,21 g Białko zwierzęce: 58,61 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 109,96 g Białko roślinne: 31,46 g Białko zwierzęce: 79,18 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 107,42 g Białko roślinne: 27,18 g Białko zwierzęce: 86,56 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 109,76 g Białko roślinne: 26,88 g Białko zwierzęce: 29,12 g</p>	<p>Białko: Białko ogółem: 106,74 g Białko roślinne: 27,15 g Białko zwierzęce: 74,01 g</p>
<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,60 g Cholesterol: 216,61 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,71 g Cholesterol: 189,00 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 94,48 g Cholesterol: 304,41 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,96 g Cholesterol: 314,31 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 122,71 g Cholesterol: 403,70 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,14 g Cholesterol: 175,20 mg</p>	<p>Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,13 g Cholesterol: 268,61 mg</p>

poniedziałek (2026-05-18)		wtorek (2026-05-19)		środa (2026-05-20)	
08:00 Śniadanie		08:00 Śniadanie		08:00 Śniadanie	
Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Serek typu "Deliser", naturalny ML Pomidor Kiełbasa krakowska parzona S Zupa mleczna z ryżem 350ml ML Chleb żytni razowy GL	Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott Szynekowa więprzowa ML Chleb żytni razowy GL Ogórek	Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Serek typu "Deliser", naturalny ML Schab biały parzony Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ML Chleb żytni razowy GL Rukola	Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott Szynekowa więprzowa ML Chleb żytni razowy GL Ogórek	Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Serek typu "Deliser", naturalny ML Schab biały parzony Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ML Chleb żytni razowy GL Rukola	Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) Serek typu "Deliser", naturalny ML Schab biały parzony Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ML Chleb żytni razowy GL Rukola
12:00 Obiad		12:00 Obiad		12:00 Obiad	
Kompot wielowocowy 200ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL Knedle serowe GL, ML Sos jogurtowy 100g ML Jabłko	Kompot wielowocowy 200ml Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa krem z białych warzyw SEL 350ml Groszek ptysiowy Pieczeń rzymska w sosie własnym 100/100g GL, ML, J Surówka z marchewki i jabłka 100g Pietruszka, liście	Kompot wielowocowy 200ml Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurczak gotowany z sosem (95/100g) ML, GL Rosół z makaronem 350ml SEL, GL Brokuły, gotowane w wodzie Koper ogrodowy	Kompot wielowocowy 200ml Ziemniaki, gotowane w wodzie Zupa krem z białych warzyw SEL 350ml Groszek ptysiowy Pieczeń rzymska w sosie własnym 100/100g GL, ML, J Surówka z marchewki i jabłka 100g Pietruszka, liście	Kompot wielowocowy 200ml Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurczak gotowany z sosem (95/100g) ML, GL Rosół z makaronem 350ml SEL, GL Brokuły, gotowane w wodzie Koper ogrodowy	Kompot wielowocowy 200ml Ziemniaki, gotowane w wodzie Kurczak gotowany z sosem (95/100g) ML, GL Rosół z makaronem 350ml SEL, GL Brokuły, gotowane w wodzie Koper ogrodowy
17:00 Kolacja		17:00 Kolacja		17:00 Kolacja	
Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Sałata Ser w plasterkach Favita ML Herbata czarna, napar bez cukru Cytryna Galaretki rybna z warzywami R, SEL Chleb żytni razowy GL	Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Cytryna Półdewica sopočka S Chleb żytni razowy GL Pasta z czerwonej fasoli 70g	Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Ser w plasterkach Favita ML Pomidor Wedlina z indyka SEL S Herbata czarna, napar bez cukru Chleb żytni razowy GL	Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Pomarańcza Herbata czarna, napar bez cukru Cytryna Półdewica sopočka S Chleb żytni razowy GL Pasta z czerwonej fasoli 70g	Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Ser w plasterkach Favita ML Pomidor Wedlina z indyka SEL S Herbata czarna, napar bez cukru Chleb żytni razowy GL	Chleb zwykły GL Masło ekstra ML Ser w plasterkach Favita ML Pomidor Wedlina z indyka SEL S Herbata czarna, napar bez cukru Chleb żytni razowy GL
20:00 Posiłek Nocny		20:00 Posiłek Nocny		20:00 Posiłek Nocny	
Sok pomidorowy	Mus jabłkowy	Maślanka naturalna ML	Mus jabłkowy	Maślanka naturalna ML	Maślanka naturalna ML

poniedziałek (2026-05-18)

Energia:
Kcal **2277 = 9591 kJ**
Kcal z tłuszczu **30,23 %**
Kcal z białka **15,65 %**
Kcal z węglowodanów **62,45 %**

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: **355,50 g**
Błonnik: **30,87 g**
Skrobia: **143,41 g**

Białko:
Białko ogółem: **89,10 g**
Białko roślinne: **25,49 g**
Białko zwierzęce: **47,89 g**

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: **76,48 g**
Cholesterol: **199,01 mg**

wtorek (2026-05-19)

Energia:
Kcal **2306 = 9666 kJ**
Kcal z tłuszczu **28,91 %**
Kcal z białka **14,00 %**
Kcal z węglowodanów **58,24 %**

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: **335,77 g**
Błonnik: **45,91 g**
Skrobia: **162,78 g**

Białko:
Białko ogółem: **80,72 g**
Białko roślinne: **30,77 g**
Białko zwierzęce: **37,59 g**

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: **74,07 g**
Cholesterol: **222,30 mg**

środa (2026-05-20)

Energia:
Kcal **2347 = 9866 kJ**
Kcal z tłuszczu **36,99 %**
Kcal z białka **22,55 %**
Kcal z węglowodanów **47,31 %**

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: **277,57 g**
Błonnik: **26,09 g**
Skrobia: **166,37 g**

Białko:
Białko ogółem: **132,30 g**
Białko roślinne: **28,74 g**
Białko zwierzęce: **100,71 g**

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: **96,45 g**
Cholesterol: **416,31 mg**