


31.07.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 779kcal, B o.: 26.65g, T: 30.12g, W o.: 101.91g)

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
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	50g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	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: 931kcal, B o.: 39.79g, T: 33.34g, W o.: 149.42g)

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 25.3g, T: 21.29g, W o.: 43.54g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 165kcal, B o.: 1.8g, T: 8.85g, W o.: 18g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 483kcal, B o.: 15.36g, T: 21.14g, W o.: 57.31g)

Chleb bałtonowski [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
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:	2293 kcal	Białko ogółem:	82.6 g
Tłuszcz:	85.4 g	Węglowodany ogółem:	332.84 g
Cholesterol:	125.5 mg	Błonnik pokarmowy:	29.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.47 g	Sól:	5.3 g


01.08.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 732kcal, B o.: 32.53g, T: 28.05g, W o.: 89.24g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
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: 665kcal, B o.: 33.37g, T: 11.08g, W o.: 145.97g)

Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 510kcal, B o.: 27.16g, T: 14.17g, W o.: 71.77g)

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
Półdewica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 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:	2023 kcal	Białko ogółem:	94.26 g
Tłuszcz:	53.7 g	Węglowodany ogółem:	335.78 g
Cholesterol:	414.5 mg	Błonnik pokarmowy:	28.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.98 g	Sól:	4.93 g


02.08.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 732kcal, B o.: 30.51g, T: 18.28g, W o.: 114.34g)

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: 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
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	60g
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: 708kcal, B o.: 31.27g, T: 22.5g, W o.: 124.07g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Mizeria [7] (E: 123kcal, B o.: 1.65g, T: 9.45g, W o.: 7.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 588kcal, B o.: 20.89g, T: 16.75g, W o.: 93.59g)

Chleb bałtonowski [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
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Białko ogółem:	86.67 g
Tłuszcz:	59.83 g	Węglowodany ogółem:	360.7 g
Cholesterol:	66.2 mg	Błonnik pokarmowy:	26.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.09 g	Sól:	6.18 g


03.08.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 29.07g, T: 22.75g, W o.: 95.11g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 149kcal, B o.: 6.28g, T: 2.5g, W o.: 25.13g)	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
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)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 1046kcal, B o.: 42.28g, T: 15.6g, W o.: 211.71g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	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 wiejska w delikatnym sosie (E: 158kcal, B o.: 1.8g, T: 8.55g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 582kcal, B o.: 24.15g, T: 31.1g, W o.: 53.72g)

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 drobiowa [6] (E: 209kcal, B o.: 14.4g, T: 15.6g, W o.: 2.4g)	120g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	20g
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: 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:	2424 kcal	Białko ogółem:	96.3 g
Tłuszcz:	70.25 g	Węglowodany ogółem:	384.74 g
Cholesterol:	136.14 mg	Błonnik pokarmowy:	34.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.01 g	Sól:	8.61 g


04.08.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 28.26g, T: 14.65g, W o.: 87.34g)

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
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
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: 772kcal, B o.: 28.68g, T: 15.49g, W o.: 159.05g)

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Ryż z sosem warzywno-mięsnym [1,7] (E: 369kcal, B o.: 22.88g, T: 3.05g, W o.: 64.32g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 561kcal, B o.: 22.72g, T: 22.16g, W o.: 71.1g)

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
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] (E: 93kcal, B o.: 6.4g, T: 7.14g, W o.: 1.09g)	1 porcja
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
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: 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:	2021 kcal	Białko ogółem:	80.46 g
Tłuszcz:	53.1 g	Węglowodany ogółem:	341.69 g
Cholesterol:	298.42 mg	Błonnik pokarmowy:	29.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.24 g	Sól:	7.74 g


05.08.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 858kcal, B o.: 30.32g, T: 37.73g, W o.: 101.11g)

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: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
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: 600kcal, B o.: 28.12g, T: 7.2g, W o.: 147.56g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszane (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 454kcal, B o.: 21.3g, T: 11.15g, W o.: 70.24g)

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
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Białko ogółem:	83.74 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	347.61 g
Cholesterol:	332.2 mg	Błonnik pokarmowy:	29.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.72 g	Sól:	5.48 g



06.08.2026 (czwartek)

► Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 29.35g, T: 19.85g, W o.: 89.84g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Półdewica Hani [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
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: 690kcal, B o.: 31.35g, T: 10.53g, W o.: 146.21g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (70g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	170g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 134kcal, B o.: 1.8g, T: 6g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 597kcal, B o.: 21.83g, T: 23.79g, W o.: 77.18g)

Chleb baltonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
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)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
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:	2035 kcal	Białko ogółem:	83.33 g
Tłuszcz:	54.97 g	Węglowodany ogółem:	337.43 g
Cholesterol:	168 mg	Błonnik pokarmowy:	30.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.34 g	Sól:	8.16 g


07.08.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 26.12g, T: 23.48g, W o.: 100.63g)

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: 120kcal, B o.: 7.8g, T: 9.6g, W o.: 1.8g)	60g
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.: 28.35g, T: 16.83g, W o.: 142.56g)

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: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 186kcal, B o.: 1.65g, T: 13.2g, W o.: 13.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 534kcal, B o.: 32.14g, T: 26.76g, W o.: 55.92g)

Chleb bałtonowski [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
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
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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:	2059 kcal	Białko ogółem:	87.41 g
Tłuszcz:	67.87 g	Węglowodany ogółem:	323.31 g
Cholesterol:	122.8 mg	Błonnik pokarmowy:	28.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.27 g	Sól:	7.74 g


08.08.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 805kcal, B o.: 28.3g, T: 23.25g, W o.: 125.22g)

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: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► Obiad (E: 739kcal, B o.: 26.75g, T: 18.04g, W o.: 142.53g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] (E: 307kcal, B o.: 17.49g, T: 4.95g, W o.: 48.65g)	1 porcja
Surówka ze świeżym ogórkiem i rzodkiewką (E: 164kcal, B o.: 1.65g, T: 10.2g, W o.: 14.85g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 404kcal, B o.: 17.68g, T: 14.47g, W o.: 53.82g)

Chleb bałtonowski [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 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)
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: 240kcal, B o.: 9.6g, T: 3.15g, W o.: 44.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Białko ogółem:	82.33 g
Tłuszcz:	58.91 g	Węglowodany ogółem:	365.82 g
Cholesterol:	218.77 mg	Błonnik pokarmowy:	26.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.85 g	Sól:	6.76 g


09.08.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 31.41g, T: 16g, W o.: 100.06g)

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
Półdewica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
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: 777kcal, B o.: 36.1g, T: 16.24g, W o.: 149.07g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 129kcal, B o.: 1.8g, T: 5.4g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 639kcal, B o.: 14.74g, T: 27.39g, W o.: 86.39g)

Chleb bałtonowski [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)
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: 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:	2224 kcal	Białko ogółem:	86.25 g
Tłuszcz:	61.93 g	Węglowodany ogółem:	364.22 g
Cholesterol:	142.2 mg	Błonnik pokarmowy:	27.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.41 g	Sól:	6.44 g

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa 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: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Śledź - (100g)
- 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: Pasta z jaj i kiełbasy [3,10] - 1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

...

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

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] - 1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

...

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Ryż z sosem warzywno-mięsnym [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (75g)
- 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)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 2/3 szklanki (200g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] - 1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

...

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: 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: 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 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: 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 1/4 szklanki (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser topiony, śmietankowy [7] Wędlina kanapkowa [1,6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta z jaj i kielbasy [3,10] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Baleron rzeźnika [1,6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica Hani [6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z soczewicy 350ml [7,9] Śledź w śmietanie z ziemniakami Surówka koperkowa w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] Surówka buraczek z delikatną cebulką sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko pieczone z kurczaka Mizeria [7] sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] Surówka wiejska w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] Ryż z sosem warzywno-mięsny [1,7] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Wątróbka kurczaka Sos pieczeniowy ciemny [1] Ogórki kiszzone sok owocowy	Zupa kapuśniak 350ml [9] Filety z kurczaka, gotowane w wodzie Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] Sos pomidorowy 100ml [1,7] Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka jarzynowa [3,10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica sopocka [6] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Ogórek Miód wielokwiatowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Ser topiony, śmietankowy [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Ser gouda [7] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Dżem owocowy Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko	Gruszka	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko	Jabłko	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Energia: Kcal 2293 = 6980 kJ Kcal z tłuszczu 33,52 % Kcal z białka 14,41 % Kcal z węglowodanów 58,06 %	Energia: Kcal 2023 = 7979 kJ Kcal z tłuszczu 23,89 % Kcal z białka 18,64 % Kcal z węglowodanów 66,39 %	Energia: Kcal 2172 = 7389 kJ Kcal z tłuszczu 24,79 % Kcal z białka 15,96 % Kcal z węglowodanów 66,43 %	Energia: Kcal 2424 = 8341 kJ Kcal z tłuszczu 26,08 % Kcal z białka 15,89 % Kcal z węglowodanów 63,49 %	Energia: Kcal 2021 = 7969 kJ Kcal z tłuszczu 23,65 % Kcal z białka 15,92 % Kcal z węglowodanów 67,63 %	Energia: Kcal 2056 = 6896 kJ Kcal z tłuszczu 25,56 % Kcal z białka 16,29 % Kcal z węglowodanów 67,63 %	Energia: Kcal 2035 = 8032 kJ Kcal z tłuszczu 24,31 % Kcal z białka 16,38 % Kcal z węglowodanów 66,33 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,84 g Błonnik: 29,41 g Skrobia: 118,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,78 g Błonnik: 28,23 g Skrobia: 148,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 360,70 g Błonnik: 26,48 g Skrobia: 150,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 384,74 g Błonnik: 34,69 g Skrobia: 186,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 341,69 g Błonnik: 29,87 g Skrobia: 175,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347,61 g Błonnik: 29,70 g Skrobia: 174,40 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,43 g Błonnik: 30,23 g Skrobia: 166,77 g
Białko: Białko ogółem: 82,60 g Białko roślinne: 31,15 g Białko zwierzęce: 11,58 g	Białko: Białko ogółem: 94,26 g Białko roślinne: 34,18 g Białko zwierzęce: 33,36 g	Białko: Białko ogółem: 86,67 g Białko roślinne: 29,61 g Białko zwierzęce: 9,49 g	Białko: Białko ogółem: 96,30 g Białko roślinne: 30,43 g Białko zwierzęce: 29,59 g	Białko: Białko ogółem: 80,46 g Białko roślinne: 31,00 g Białko zwierzęce: 33,70 g	Białko: Białko ogółem: 83,74 g Białko roślinne: 36,49 g Białko zwierzęce: 22,73 g	Białko: Białko ogółem: 83,33 g Białko roślinne: 33,62 g Białko zwierzęce: 36,32 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 85,40 g Cholesterol: 125,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,70 g Cholesterol: 414,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,83 g Cholesterol: 66,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,25 g Cholesterol: 136,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,10 g Cholesterol: 298,42 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,38 g Cholesterol: 332,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,97 g Cholesterol: 168,00 mg

piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka prasowana [6] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Miód wielokwiatowy Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Polędwica sopocka [6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] Surówka ze świeżym ogórkiem i rzodkiewką sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Serdelka drobiowa [6,10] Ketchup, łagodny [9] Pomidor Twaróg z natką pietruszki [7] Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko	Banan Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]

piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
Energia: Kcal 2059 = 6214 kJ Kcal z tłuszczu 29,67 % Kcal z białka 16,98 % Kcal z węglowodanów 62,81 %	Energia: Kcal 2188 = 7775 kJ Kcal z tłuszczu 24,23 % Kcal z białka 15,05 % Kcal z węglowodanów 66,88 %	Energia: Kcal 2224 = 8072 kJ Kcal z tłuszczu 25,06 % Kcal z białka 15,51 % Kcal z węglowodanów 65,51 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 323,31 g Błonnik: 28,44 g Skrobia: 160,02 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 365,82 g Błonnik: 26,54 g Skrobia: 164,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 364,22 g Błonnik: 27,90 g Skrobia: 129,75 g
Białko: Białko ogółem: 87,41 g Białko roślinne: 29,73 g Białko zwierzęce: 23,45 g	Białko: Białko ogółem: 82,33 g Białko roślinne: 28,87 g Białko zwierzęce: 26,57 g	Białko: Białko ogółem: 86,25 g Białko roślinne: 27,85 g Białko zwierzęce: 38,94 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,87 g Cholesterol: 122,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,91 g Cholesterol: 218,77 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,93 g Cholesterol: 142,20 mg



31.07.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 745kcal, B o.: 26.81g, T: 22.74g, W o.: 109.48g)

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
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 80kcal, B o.: 8.4g, T: 4.92g, W o.: 0.78g)	60g
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: 639kcal, B o.: 29.03g, T: 8.83g, W o.: 141.18g)

Zupa krupnik 350ml [1,7,9] (E: 179kcal, B o.: 3.96g, T: 1.77g, W o.: 38.75g)	1 porcja
Ziemniaki z gzikiem (E: 339kcal, B o.: 24.57g, T: 6.74g, W o.: 46.43g)	1 porcja
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 441kcal, B o.: 18.81g, T: 14.79g, W o.: 60.24g)

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
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Poładwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 220kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 29g)

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g
Jabłko pieczone (E: 126kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 20g)	200g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Białko ogółem:	82.75 g
Tłuszcz:	49.06 g	Węglowodany ogółem:	339.9 g
Cholesterol:	93.8 mg	Błonnik pokarmowy:	24.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.71 g	Sól:	5.9 g


01.08.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 678kcal, B o.: 25.57g, T: 19.95g, W o.: 100.18g)

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: 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: 49kcal, B o.: 7.2g, T: 0.9g, W o.: 2.94g)	60g
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: 650kcal, B o.: 32.76g, T: 10.01g, W o.: 135.86g)

Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 122kcal, B o.: 3.51g, T: 1.71g, W o.: 24.63g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
Gulasz wieprzowy w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] (E: 331kcal, B o.: 27g, T: 3.93g, W o.: 48.23g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 646kcal, B o.: 29.55g, T: 23.39g, W o.: 82g)

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	20g
Polędwica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	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: 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:	2033 kcal	Białko ogółem:	88.38 g
Tłuszcz:	53.35 g	Węglowodany ogółem:	332.04 g
Cholesterol:	187.5 mg	Błonnik pokarmowy:	23.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.3 g	Sól:	6.36 g


02.08.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 702kcal, B o.: 27.94g, T: 17.8g, W o.: 108.87g)

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: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	60g
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: 708kcal, B o.: 31.27g, T: 22.5g, W o.: 124.07g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Mizeria [7] (E: 123kcal, B o.: 1.65g, T: 9.45g, W o.: 7.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 627kcal, B o.: 20.81g, T: 16.78g, W o.: 102.73g)

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
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 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:	2163 kcal	Białko ogółem:	80.02 g
Tłuszcz:	57.08 g	Węglowodany ogółem:	355.67 g
Cholesterol:	63.2 mg	Błonnik pokarmowy:	21.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.59 g	Sól:	6.07 g


03.08.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 789kcal, B o.: 36.43g, T: 25.02g, W o.: 105.17g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 149kcal, B o.: 6.28g, T: 2.5g, W o.: 25.13g)	1 porcja
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 181kcal, B o.: 18.6g, T: 11.4g, W o.: 0.96g)	3 plastry (60g)
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: 831kcal, B o.: 36.28g, T: 7.84g, W o.: 182.33g)

Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] (E: 572kcal, B o.: 30.06g, T: 4.87g, W o.: 100.25g)	1 porcja
Surówka z pomidora z czarnuszką 150g (E: 35kcal, B o.: 1.62g, T: 0.68g, W o.: 7.43g)	1 porcja
Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] (E: 162kcal, B o.: 4.6g, T: 1.97g, W o.: 32.65g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 456kcal, B o.: 15.27g, T: 17.73g, W o.: 60.86g)

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
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
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: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)

Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g
---	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2171 kcal	Białko ogółem:	87.98 g
Tłuszcz:	50.59 g	Węglowodany ogółem:	363.36 g
Cholesterol:	91.54 mg	Błonnik pokarmowy:	24.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.54 g	Sól:	6.05 g


04.08.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 28.22g, T: 18.81g, W o.: 96.52g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
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: 622kcal, B o.: 27.59g, T: 5.17g, W o.: 148.77g)

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Ryż z sosem warzywno-mięsnym [1,7] (E: 362kcal, B o.: 22.39g, T: 3.03g, W o.: 62.74g)	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: 633kcal, B o.: 23.3g, T: 25.54g, W o.: 80.58g)

Chleb baltonowski [1] (E: 356kcal, B o.: 9.8g, T: 2.1g, W o.: 76.72g)	4 kromki (140g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] (E: 93kcal, B o.: 6.4g, T: 7.14g, W o.: 1.09g)	1 porcja
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: 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: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)

Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g
---	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Białko ogółem:	79.11 g
Tłuszcz:	49.52 g	Węglowodany ogółem:	340.87 g
Cholesterol:	309.02 mg	Błonnik pokarmowy:	24.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.46 g	Sól:	6.65 g


05.08.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 897kcal, B o.: 30.24g, T: 37.76g, W o.: 110.25g)

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: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
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: 513kcal, B o.: 24.06g, T: 7.49g, W o.: 120.28g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos koperkowy 100ml [1,7] (E: 48kcal, B o.: 2.32g, T: 0.63g, W o.: 9.35g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 122kcal, B o.: 3.51g, T: 1.71g, W o.: 24.63g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 493kcal, B o.: 21.22g, T: 11.18g, W o.: 79.38g)

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 z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
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: 170kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 24.5g)

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


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Białko ogółem:	78.72 g
Tłuszcz:	57.93 g	Węglowodany ogółem:	334.41 g
Cholesterol:	335.4 mg	Błonnik pokarmowy:	24.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.08 g	Sól:	5.79 g


06.08.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 687kcal, B o.: 29.27g, T: 19.88g, W o.: 98.98g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Polędwica Hani [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
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: 627kcal, B o.: 38.34g, T: 6.72g, W o.: 136.88g)

Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (70g)
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana [1] (E: 182kcal, B o.: 3.74g, T: 1.19g, W o.: 40.8g)	170g
Mizeria z jogurtem naturalnym 150g [7] (E: 72kcal, B o.: 9g, T: 1.58g, W o.: 9g)	150g
Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] (E: 162kcal, B o.: 4.6g, T: 1.97g, W o.: 32.65g)	1 porcja
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 629kcal, B o.: 22.99g, T: 22.26g, W o.: 86.92g)

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
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
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: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)

Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g
---	------


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Białko ogółem:	90.6 g
Tłuszcz:	48.86 g	Węglowodany ogółem:	337.78 g
Cholesterol:	140.8 mg	Błonnik pokarmowy:	23.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.73 g	Sól:	6.59 g


07.08.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 744kcal, B o.: 26.04g, T: 23.51g, W o.: 109.77g)

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
Mielonka prasowana [6] (E: 120kcal, B o.: 7.8g, T: 9.6g, W o.: 1.8g)	60g
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: 564kcal, B o.: 27.6g, T: 3.83g, W o.: 136.86g)

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)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g)	2 i 3/4 sztuki (100g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Kolacja (E: 573kcal, B o.: 32.06g, T: 26.79g, W o.: 65.06g)

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
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
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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:	2007 kcal	Białko ogółem:	85.7 g
Tłuszcz:	54.13 g	Węglowodany ogółem:	331.69 g
Cholesterol:	122.8 mg	Błonnik pokarmowy:	24.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.2 g	Sól:	6.74 g


08.08.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 775kcal, B o.: 25.73g, T: 22.77g, W o.: 119.75g)

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
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb bałtonowski [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: 634kcal, B o.: 27.18g, T: 8.56g, W o.: 140.63g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] (E: 331kcal, B o.: 17.95g, T: 4.99g, W o.: 54.17g)	1 porcja
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: 480kcal, B o.: 17.64g, T: 18.63g, W o.: 63g)

Chleb bałtonowski [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
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)
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: 240kcal, B o.: 9.6g, T: 3.15g, W o.: 44.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 sztuka (150g)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] (E: 94kcal, B o.: 8.1g, T: 2.7g, W o.: 9g)	180g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2129 kcal	Białko ogółem:	80.15 g
Tłuszcz:	53.11 g	Węglowodany ogółem:	367.63 g
Cholesterol:	231.17 mg	Błonnik pokarmowy:	20.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.61 g	Sól:	5.36 g


09.08.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 703kcal, B o.: 31.33g, T: 16.03g, W o.: 109.2g)

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
Półdewica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
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: 615kcal, B o.: 43.23g, T: 5.71g, W o.: 130.19g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Filet gotowany w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] (E: 266kcal, B o.: 23.78g, T: 1.74g, W o.: 40.7g)	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: 678kcal, B o.: 14.66g, T: 27.42g, W o.: 95.53g)

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
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)
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: 139kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 19.5g)

Maślanka naturalna [7] (E: 44kcal, B o.: 3.2g, T: 1.5g, W o.: 4.5g)	100ml
Jabłko pieczone (E: 95kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 15g)	150g


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	92.42 g
Tłuszcz:	50.66 g	Węglowodany ogółem:	354.42 g
Cholesterol:	141 mg	Błonnik pokarmowy:	20.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.8 g	Sól:	5.88 g

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa 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: Ziemniaki z gzikiem - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 plastry (90g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Ziemniaki - 2 i 1/3 sztuki (220g)

**Sposób
przygotowania:**

Ziemniaki dokładnie wyszorować i podgotować (w mundurkach) w lekko osolonej wodzie. Następnie przełożyć je na blachę do pieczenia, zawinąć w folię aluminiową i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na ok. 30 minut. Odstawić do przestygnięcia.

W misce wymieszać twaróg z mlekiem i drobno posiekanym szczypiorkiem oraz koperkiem. Doprawić solą, pieprzem i czosnkiem. Ziemniaki lekko naciąć, tworząc krzyżyk na wierzchu. Na każdym ziemniaku ułożyć porcję gziку. Zjeść z rozspanką.

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 jarzynowa 350ml [1,7,9] - 1 porcja

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - (0g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Przyprawa warzywna do potraw - (1g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 3 sztuki (250g)
- Wieprzowina, łopatka gotowana - 3/4 sztuki (75g)

Sposób
przygotowania:

...

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

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

Sposób
przygotowania:

...

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

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

Sposób
przygotowania:

...

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

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

Sposób
przygotowania:

...

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Ryż z sosem warzywno-mięsnym [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (75g)
- 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)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 2/3 szklanki (200g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: 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: 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 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: 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 (70g)

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

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



Sposób
przygotowania:

...

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Masło ekstra [7] Wędlina kanapkowa [1,6] Pomidor Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Ogórek Polędwica drobiowa [6] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Baleron rzeźnika [1,6] Pomidor Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Masło ekstra [7] Ogórek Ser królewski light [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Ogórek Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Polędwica Hani [6] Pomidor Bułka pszenna zwykła [1] Chleb baltonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki z gzikiem Mus owocowy 100g sok owocowy	Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] Surówka buraczek z delikatną cebulką Gulasz wieprzowy w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko pieczone z kurczaka Mizeria [7] sok owocowy	Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] Surówka z pomidora z czarnuszką 150g Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] sok owocowy	Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] Ryż z sosem warzywno-mięsny [1,7] Marchew, gotowana w wodzie sok owocowy	Ziemniaki, gotowane w wodzie Wątróbka kurczaka Sos koperkowy 100ml [1,7] Marchew, gotowana w wodzie Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] sok owocowy	Filety z kurczaka, gotowane w wodzie Sos pomidorowy 100ml [1,7] Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana [1] Mizeria z jogurtem naturalnym 150g [7] Zupa grysikowa 350ml [1,7,9] sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Ogórek Polędwica z warzywami [10] Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Polędwica sopocka [6] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Ogórek Miód wielokwiatowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Pomidor Sałata Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Polędwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Masło ekstra [7] Ogórek Dżem owocowy Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Jabłko pieczone	Mus owocowy 100g	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Maślanka naturalna [7] Jabłko pieczone	Jabłko pieczone

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Energia: Kcal 2045 = 6981 kJ Kcal z tłuszczu 21,59 % Kcal z białka 16,19 % Kcal z węglowodanów 66,48 %	Energia: Kcal 2033 = 7596 kJ Kcal z tłuszczu 23,62 % Kcal z białka 17,39 % Kcal z węglowodanów 65,33 %	Energia: Kcal 2163 = 6831 kJ Kcal z tłuszczu 23,75 % Kcal z białka 14,80 % Kcal z węglowodanów 65,77 %	Energia: Kcal 2171 = 7230 kJ Kcal z tłuszczu 20,97 % Kcal z białka 16,21 % Kcal z węglowodanów 66,95 %	Energia: Kcal 2014 = 7309 kJ Kcal z tłuszczu 22,13 % Kcal z białka 15,71 % Kcal z węglowodanów 67,70 %	Energia: Kcal 2073 = 6573 kJ Kcal z tłuszczu 25,15 % Kcal z białka 15,19 % Kcal z węglowodanów 64,53 %	Energia: Kcal 2038 = 6860 kJ Kcal z tłuszczu 21,58 % Kcal z białka 17,78 % Kcal z węglowodanów 66,30 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,90 g Błonnik: 24,96 g Skrobia: 150,05 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,04 g Błonnik: 23,14 g Skrobia: 170,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,67 g Błonnik: 21,50 g Skrobia: 156,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 363,36 g Błonnik: 24,03 g Skrobia: 193,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 340,87 g Błonnik: 24,89 g Skrobia: 193,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,41 g Błonnik: 24,74 g Skrobia: 178,59 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,78 g Błonnik: 23,20 g Skrobia: 186,80 g
Białko: Białko ogółem: 82,75 g Białko roślinne: 21,25 g Białko zwierzęce: 24,05 g	Białko: Białko ogółem: 88,38 g Białko roślinne: 30,31 g Białko zwierzęce: 19,90 g	Białko: Białko ogółem: 80,02 g Białko roślinne: 26,17 g Białko zwierzęce: 6,28 g	Białko: Białko ogółem: 87,98 g Białko roślinne: 24,65 g Białko zwierzęce: 17,41 g	Białko: Białko ogółem: 79,11 g Białko roślinne: 30,43 g Białko zwierzęce: 28,22 g	Białko: Białko ogółem: 78,72 g Białko roślinne: 30,22 g Białko zwierzęce: 24,11 g	Białko: Białko ogółem: 90,60 g Białko roślinne: 31,65 g Białko zwierzęce: 25,69 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,06 g Cholesterol: 93,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,35 g Cholesterol: 187,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,08 g Cholesterol: 63,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,59 g Cholesterol: 91,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 49,52 g Cholesterol: 309,02 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,93 g Cholesterol: 335,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 48,86 g Cholesterol: 140,80 mg

piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Mielonka prasowana [6] Ogórek Bułka pszenna zwykła [1] Chleb bałtonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Miód wielokwiatowy Bułka pszenna zwykła [1] Chleb bałtonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Masło ekstra [7] Polędwica sopocka [6] Pomidor Bułka pszenna zwykła [1] Chleb bałtonowski [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] Marchew, gotowana w wodzie sok owocowy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] Surówka z pomidora z czarnuszką 150g sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Filet gotowany w sosie koperkowym z ziemniakami [1,7] Mizeria z jogurtem naturalnym 150g [7] sok owocowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb bałtonowski [1] Masło ekstra [7] Serdelka drobiowa [6,10] Ketchup, łagodny [9] Pomidor Twaróg z natką pietruszki [7] Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Masło ekstra [7] Sałatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko pieczone	Banan Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Maślanka naturalna [7] Jabłko pieczone

piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
Energia: Kcal 2007 = 6261 kJ Kcal z tłuszczu 24,27 % Kcal z białka 17,08 % Kcal z węglowodanów 66,11 %	Energia: Kcal 2129 = 8212 kJ Kcal z tłuszczu 22,45 % Kcal z białka 15,06 % Kcal z węglowodanów 69,07 %	Energia: Kcal 2135 = 7011 kJ Kcal z tłuszczu 21,36 % Kcal z białka 17,32 % Kcal z węglowodanów 66,40 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 331,69 g Błonnik: 24,83 g Skrobia: 179,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 367,63 g Błonnik: 20,06 g Skrobia: 177,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354,42 g Błonnik: 20,71 g Skrobia: 136,59 g
Białko: Białko ogółem: 85,70 g Białko roślinne: 29,65 g Białko zwierzęce: 23,47 g	Białko: Białko ogółem: 80,15 g Białko roślinne: 28,08 g Białko zwierzęce: 26,60 g	Białko: Białko ogółem: 92,42 g Białko roślinne: 24,54 g Białko zwierzęce: 40,89 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,13 g Cholesterol: 122,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,11 g Cholesterol: 231,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,66 g Cholesterol: 141,00 mg



31.07.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 21.07g, T: 27.87g, W o.: 75.52g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	50g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	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: 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: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

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

► Obiad (E: 931kcal, B o.: 39.79g, T: 33.34g, W o.: 149.42g)

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 25.3g, T: 21.29g, W o.: 43.54g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 165kcal, B o.: 1.8g, T: 8.85g, W o.: 18g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

► Kolacja (E: 439kcal, B o.: 9.79g, T: 18.93g, W o.: 58.35g)

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
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)

► 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:	2388 kcal	Białko ogółem:	88.75 g
Tłuszcz:	91.34 g	Węglowodany ogółem:	341.37 g
Cholesterol:	134.3 mg	Błonnik pokarmowy:	37.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.74 g	Sól:	5.97 g



01.08.2026 (sobota)

▶ Śniadanie (E: 610kcal, B o.: 26.89g, T: 24.52g, W o.: 73.71g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
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: 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: 665kcal, B o.: 33.37g, T: 11.08g, W o.: 145.97g)

Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ 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: 470kcal, B o.: 27.24g, T: 14.14g, W o.: 62.63g)

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
Półdewica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ Posiłek nocny (E: 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:	2136 kcal	Białko ogółem:	104.34 g
Tłuszcz:	59.47 g	Węglowodany ogółem:	346.32 g
Cholesterol:	420.3 mg	Błonnik pokarmowy:	38.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.63 g	Sól:	5.23 g


02.08.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 22.47g, T: 15.25g, W o.: 73.43g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	60g
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: 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: 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: 708kcal, B o.: 31.27g, T: 22.5g, W o.: 124.07g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Mizeria [7] (E: 123kcal, B o.: 1.65g, T: 9.45g, W o.: 7.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

► Kolacja (E: 531kcal, B o.: 21.37g, T: 16.72g, W o.: 77.7g)

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
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
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)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

► 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:	2152 kcal	Białko ogółem:	94.94 g
Tłuszcz:	65.98 g	Węglowodany ogółem:	335.27 g
Cholesterol:	69 mg	Błonnik pokarmowy:	37.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.69 g	Sól:	6.17 g



03.08.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 31.37g, T: 22.76g, W o.: 73.49g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 181kcal, B o.: 18.6g, T: 11.4g, W o.: 0.96g)	3 plastry (60g)
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: 814kcal, B o.: 34.59g, T: 14.37g, W o.: 163.53g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Surówka wiejska w delikatnym sosie (E: 158kcal, B o.: 1.8g, T: 8.55g, W o.: 16.5g)	150g
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: 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: 562kcal, B o.: 24.19g, T: 31.08g, W o.: 49.15g)

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 209kcal, B o.: 14.4g, T: 15.6g, W o.: 2.4g)	120g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	20g
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:	2336 kcal	Białko ogółem:	104.99 g
Tłuszcz:	77.88 g	Węglowodany ogółem:	339.39 g
Cholesterol:	113.54 mg	Błonnik pokarmowy:	42.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.21 g	Sól:	9.51 g


04.08.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 486kcal, B o.: 23.57g, T: 12.38g, W o.: 73.43g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
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: 735kcal, B o.: 26.89g, T: 15.53g, W o.: 150.65g)

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
Ryż basmati z sosem warzywno-mięsnym [1,7] (E: 332kcal, B o.: 21.09g, T: 3.09g, W o.: 55.92g)	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: 521kcal, B o.: 22.8g, T: 22.13g, W o.: 61.96g)

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
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] (E: 93kcal, B o.: 6.4g, T: 7.14g, W o.: 1.09g)	1 porcja
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
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: 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:	2090 kcal	Białko ogółem:	88.1 g
Tłuszcz:	59.71 g	Węglowodany ogółem:	339.26 g
Cholesterol:	302.37 mg	Błonnik pokarmowy:	36.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22 g	Sól:	8.05 g


05.08.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 704kcal, B o.: 24.77g, T: 35.21g, W o.: 74.81g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasztet domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
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: 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: 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: 600kcal, B o.: 28.12g, T: 7.2g, W o.: 147.56g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

► Kolacja (E: 414kcal, B o.: 21.38g, T: 11.12g, W o.: 61.1g)

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
Półdewica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Białko ogółem:	97.87 g
Tłuszcz:	60.8 g	Węglowodany ogółem:	333.62 g
Cholesterol:	335 mg	Błonnik pokarmowy:	36.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.34 g	Sól:	5.93 g



06.08.2026 (czwartek)

▶ Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 23.71g, T: 16.32g, W o.: 74.31g)

Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Półdewica Hani [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
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: 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: 690kcal, B o.: 31.35g, T: 10.53g, W o.: 146.21g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (70g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	170g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 134kcal, B o.: 1.8g, T: 6g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

▶ Kolacja (E: 646kcal, B o.: 27.86g, T: 28.21g, W o.: 74.06g)

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Ser gouda [7] (E: 191kcal, B o.: 16.74g, T: 13.74g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)
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)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g

▶ 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:	2212 kcal	Białko ogółem:	97.82 g
Tłuszcz:	64.76 g	Węglowodany ogółem:	348.16 g
Cholesterol:	188 mg	Błonnik pokarmowy:	38.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.65 g	Sól:	8.91 g



07.08.2026 (piątek)

▶ Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 20.57g, T: 20.96g, W o.: 74.33g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka prasowana [6] (E: 120kcal, B o.: 7.8g, T: 9.6g, W o.: 1.8g)	60g
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: 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: 720kcal, B o.: 28.35g, T: 16.83g, W o.: 142.56g)

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: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 186kcal, B o.: 1.65g, T: 13.2g, W o.: 13.5g)	150g
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: 514kcal, B o.: 32.18g, T: 26.74g, W o.: 51.35g)

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
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
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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:	2220 kcal	Białko ogółem:	102.91 g
Tłuszcz:	79.21 g	Węglowodany ogółem:	326.8 g
Cholesterol:	142.8 mg	Błonnik pokarmowy:	38.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.85 g	Sól:	8.53 g



08.08.2026 (sobota)

▶ Śniadanie (E: 597kcal, B o.: 20.57g, T: 19.21g, W o.: 88.33g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
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: 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: 937kcal, B o.: 31.68g, T: 18.49g, W o.: 185.81g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Surówka ze świeżym ogórkiem i rzodkiewką (E: 164kcal, B o.: 1.65g, T: 10.2g, W o.: 14.85g)	150g
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: 116kcal, B o.: 2.98g, T: 4.74g, W o.: 16.7g)

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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

▶ Kolacja (E: 384kcal, B o.: 17.72g, T: 14.45g, W o.: 49.25g)

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 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)
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: 240kcal, B o.: 9.6g, T: 3.15g, W o.: 44.25g)

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



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

180g

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2389 kcal	Białko ogółem:	90.55 g
Tłuszcz:	63.5 g	Węglowodany ogółem:	399.53 g
Cholesterol:	219.17 mg	Błonnik pokarmowy:	36.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.53 g	Sól:	7.3 g



09.08.2026 (niedziela)

▶ Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 33.03g, T: 21.55g, W o.: 74.87g)

Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Półdewica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
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: 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: 777kcal, B o.: 36.1g, T: 16.24g, W o.: 149.07g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 129kcal, B o.: 1.8g, T: 5.4g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

▶ Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 2.98g, T: 4.74g, W o.: 16.7g)

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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

▶ Kolacja (E: 530kcal, B o.: 12.33g, T: 26.85g, W o.: 62.64g)

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
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)
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:	2345 kcal
Tłuszcz:	76.34 g
Cholesterol:	148 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.63 g

Białko ogółem:	101.34 g
Węglowodany ogółem:	351.67 g
Błonnik pokarmowy:	37.54 g
Sól:	7.61 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: 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: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Śledź - (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)

Sposób
przygotowania:

...

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

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

Sposób
przygotowania:

...

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

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

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

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

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 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 - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

Sposób
przygotowania:

...

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

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

Sposób
przygotowania:

...

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

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

Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: Ryż basmati z sosem warzywno-mięsnym [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (70g)
- 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)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- 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 jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] - 1 porcja

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

Sposób
przygotowania:

...

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

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

Sposób
przygotowania:

...

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

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

Sposób
przygotowania:

...

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

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



Sposób przygotowania:

...

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra [7] Ser topiony, śmietankowy [7] Wędlna kanapkowa [1,6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Pasta z jaj i kielbasy [3,10] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Baleron rzeźnika [1,6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Ogórek Ser królewski light [7] Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Połędwica Hani [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Maślanka naturalna [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny - Skyr [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z soczewicy 350ml [7,9] Śledź w śmietanie z ziemniakami Surówka koperkowa w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] Surówka buraczek z delikatną cebulką sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Udka pieczone z kurczaka Mizeria [7] sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Surówka wiejska w delikatnym sosie Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] sok owocowy	Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] Ryż basmati z sosem warzywno-mięsnym [1,7] sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Wątróbka kurczaka Sos pieczeniowy ciemny [1] Ogórki kiszzone sok owocowy	Zupa kapuśniak 350ml [9] Filety z kurczaka, gotowane w wodzie Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] Sos pomidorowy 100ml [1,7] Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Twaróg z czarnuszką [7]	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka jarzynowa [3,10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica sopocka [6] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Mus owocowy 100g	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Ser topiony, śmietankowy [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Ser gouda [7] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Mus owocowy 100g

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Gruszka Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Energia: Kcal 2388 = 7369 kJ Kcal z tłuszczu 34,42 % Kcal z białka 14,87 % Kcal z węglowodanów 57,18 %	Energia: Kcal 2136 = 8447 kJ Kcal z tłuszczu 25,06 % Kcal z białka 19,54 % Kcal z węglowodanów 64,85 %	Energia: Kcal 2152 = 6906 kJ Kcal z tłuszczu 27,59 % Kcal z białka 17,65 % Kcal z węglowodanów 62,32 %	Energia: Kcal 2336 = 6277 kJ Kcal z tłuszczu 30,01 % Kcal z białka 17,98 % Kcal z węglowodanów 58,11 %	Energia: Kcal 2090 = 8246 kJ Kcal z tłuszczu 25,71 % Kcal z białka 16,86 % Kcal z węglowodanów 64,93 %	Energia: Kcal 2067 = 6933 kJ Kcal z tłuszczu 26,47 % Kcal z białka 18,94 % Kcal z węglowodanów 64,56 %	Energia: Kcal 2212 = 8517 kJ Kcal z tłuszczu 26,35 % Kcal z białka 17,69 % Kcal z węglowodanów 62,96 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 341,37 g Błonnik: 37,64 g Skrobia: 164,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,32 g Błonnik: 38,62 g Skrobia: 166,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,27 g Błonnik: 37,43 g Skrobia: 145,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,39 g Błonnik: 42,66 g Skrobia: 144,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,26 g Błonnik: 36,47 g Skrobia: 142,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,62 g Błonnik: 36,69 g Skrobia: 181,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,16 g Błonnik: 38,59 g Skrobia: 183,47 g
Białko: Białko ogółem: 88,75 g Białko roślinne: 37,51 g Białko zwierzęce: 14,00 g	Białko: Białko ogółem: 104,34 g Białko roślinne: 36,97 g Białko zwierzęce: 32,55 g	Białko: Białko ogółem: 94,94 g Białko roślinne: 29,82 g Białko zwierzęce: 5,35 g	Białko: Białko ogółem: 104,99 g Białko roślinne: 34,27 g Białko zwierzęce: 17,62 g	Białko: Białko ogółem: 88,10 g Białko roślinne: 30,25 g Białko zwierzęce: 32,19 g	Białko: Białko ogółem: 97,87 g Białko roślinne: 37,83 g Białko zwierzęce: 18,72 g	Białko: Białko ogółem: 97,82 g Białko roślinne: 34,87 g Białko zwierzęce: 41,09 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,34 g Cholesterol: 134,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,47 g Cholesterol: 420,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,98 g Cholesterol: 69,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,88 g Cholesterol: 113,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,71 g Cholesterol: 302,37 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,80 g Cholesterol: 335,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,76 g Cholesterol: 188,00 mg

piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra [7] Mielonka prasowana [6] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Mus owocowy 100g Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Masło ekstra [7] Polędwica sopocka [6] Pomidor Mielonka drobiowa [6] Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Maślanka naturalna [7] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] Surówka ze świeżym ogórkiem i rzodkiewką Potrawka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7]	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Serdelka drobiowa [6,10] Ketchup, łagodny [9] Pomidor Twaróg z natką pietruszki [7] Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]

piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
Energia: Kcal 2220 = 6874 kJ Kcal z tłuszczu 32,11 % Kcal z białka 18,54 % Kcal z węglowodanów 58,88 %	Energia: Kcal 2389 = 8343 kJ Kcal z tłuszczu 23,92 % Kcal z białka 15,16 % Kcal z węglowodanów 66,89 %	Energia: Kcal 2345 = 8127 kJ Kcal z tłuszczu 29,30 % Kcal z białka 17,29 % Kcal z węglowodanów 59,99 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,80 g Błonnik: 38,54 g Skrobia: 172,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 399,53 g Błonnik: 36,24 g Skrobia: 136,29 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 351,67 g Błonnik: 37,54 g Skrobia: 147,54 g
Białko: Białko ogółem: 102,91 g Białko roślinne: 32,35 g Białko zwierzęce: 28,22 g	Białko: Białko ogółem: 90,55 g Białko roślinne: 25,94 g Białko zwierzęce: 27,05 g	Białko: Białko ogółem: 101,34 g Białko roślinne: 31,12 g Białko zwierzęce: 38,10 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,21 g Cholesterol: 142,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,50 g Cholesterol: 219,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,34 g Cholesterol: 148,00 mg



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



31.07.2026 (piątek)

► Śniadanie (E: 483kcal, B o.: 21.31g, T: 13.07g, W o.: 73.84g)

Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 80kcal, B o.: 8.4g, T: 4.92g, W o.: 0.78g)	60g
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: 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: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

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

► Obiad (E: 931kcal, B o.: 39.79g, T: 33.34g, W o.: 149.42g)

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 25.3g, T: 21.29g, W o.: 43.54g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 165kcal, B o.: 1.8g, T: 8.85g, W o.: 18g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

► Kolacja (E: 408kcal, B o.: 9.83g, T: 15.67g, W o.: 58.28g)

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

► 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



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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	89.05 g
Tłuszcz:	71.65 g	Węglowodany ogółem:	339.58 g
Cholesterol:	28.8 mg	Błonnik pokarmowy:	37.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.46 g	Sól:	6.42 g



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



01.08.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 579kcal, B o.: 26.93g, T: 21.26g, W o.: 73.64g)**

Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
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
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: 665kcal, B o.: 33.37g, T: 11.08g, W o.: 145.97g)**

Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **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: 439kcal, B o.: 27.28g, T: 10.88g, W o.: 62.56g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Półdewica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **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



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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2059 kcal	Białko ogółem:	104.44 g
Tłuszcz:	51.32 g	Węglowodany ogółem:	346.14 g
Cholesterol:	358.3 mg	Błonnik pokarmowy:	38.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.52 g	Sól:	5.23 g



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



02.08.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 22.51g, T: 11.99g, W o.: 73.36g)**

Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	60g
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: 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: 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: 708kcal, B o.: 31.27g, T: 22.5g, W o.: 124.07g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Mizeria [7] (E: 123kcal, B o.: 1.65g, T: 9.45g, W o.: 7.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

► **Kolacja (E: 500kcal, B o.: 21.41g, T: 13.46g, W o.: 77.63g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
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)
Mus owocowy 100g (E: 59kcal, B o.: 0.5g, T: 0g, W o.: 14g)	100g
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:	2075 kcal	Białko ogółem:	95.04 g
Tłuszcz:	57.83 g	Węglowodany ogółem:	335.09 g
Cholesterol:	7 mg	Błonnik pokarmowy:	37.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.58 g	Sól:	6.17 g



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



03.08.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 31.41g, T: 19.5g, W o.: 73.42g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser królewski light [7] (E: 181kcal, B o.: 18.6g, T: 11.4g, W o.: 0.96g)	3 plastry (60g)
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: 814kcal, B o.: 34.59g, T: 14.37g, W o.: 163.53g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	1 porcja
Surówka wiejska w delikatnym sosie (E: 158kcal, B o.: 1.8g, T: 8.55g, W o.: 16.5g)	150g
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: 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: 366kcal, B o.: 15.43g, T: 14.42g, W o.: 47.08g)

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
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

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

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



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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Białko ogółem:	96.29 g
Tłuszcz:	56.33 g	Węglowodany ogółem:	337.21 g
Cholesterol:	34.14 mg	Błonnik pokarmowy:	42.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.47 g	Sól:	8.31 g



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



04.08.2026 (wtorek)

► **Śniadanie (E: 477kcal, B o.: 23.67g, T: 11.62g, W o.: 73.36g)**

Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
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
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: 735kcal, B o.: 26.89g, T: 15.53g, W o.: 150.65g)**

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
Ryz basmati z sosem warzywno-mięsnym [1,7] (E: 332kcal, B o.: 21.09g, T: 3.09g, W o.: 55.92g)	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: 508kcal, B o.: 23.52g, T: 20.59g, W o.: 62.19g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] (E: 93kcal, B o.: 6.4g, T: 7.14g, W o.: 1.09g)	1 porcja
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: 60kcal, B o.: 6.2g, T: 3.8g, W o.: 0.32g)	1 plaster (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Masło roślinne [7] (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g

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

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



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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2053 kcal	Białko ogółem:	88.94 g
Tłuszcz:	55.78 g	Węglowodany ogółem:	339.38 g
Cholesterol:	226.17 mg	Błonnik pokarmowy:	36.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.97 g	Sól:	7.9 g



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



05.08.2026 (środa)

► **Śniadanie (E: 695kcal, B o.: 24.87g, T: 34.45g, W o.: 74.74g)**

Pasztet domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
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: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja
Masło roślinne [7] (E: 66kcal, B o.: 0.17g, T: 7.49g, W o.: 0g)	15g

► **II Śniadanie (E: 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: 600kcal, B o.: 28.12g, T: 7.2g, W o.: 147.56g)**

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► **Podwieczorek (E: 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: 405kcal, B o.: 21.48g, T: 10.36g, W o.: 61.03g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
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: 144kcal, B o.: 4g, T: 2.3g, W o.: 28.7g)**

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



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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2034 kcal	Białko ogółem:	98.09 g
Tłuszcz:	57.65 g	Węglowodany ogółem:	333.44 g
Cholesterol:	273 mg	Błonnik pokarmowy:	36.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	12.65 g	Sól:	5.93 g



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



06.08.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 458kcal, B o.: 23.71g, T: 8.93g, W o.: 74.2g)**

Polędwica Hani [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
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: 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: 690kcal, B o.: 31.35g, T: 10.53g, W o.: 146.21g)**

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (70g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	170g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 134kcal, B o.: 1.8g, T: 6g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

► **Kolacja (E: 568kcal, B o.: 29.72g, T: 18.48g, W o.: 74.85g)**

Chleb graham [1] (E: 277kcal, B o.: 9.96g, T: 2.04g, W o.: 58.44g)	4 kromki (120g)
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
Ser królewski light [7] (E: 181kcal, B o.: 18.6g, T: 11.4g, W o.: 0.96g)	3 plastry (60g)
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:	2051 kcal	Białko ogółem:	99.7 g
Tłuszcz:	46.01 g	Węglowodany ogółem:	348.8 g
Cholesterol:	58.6 mg	Błonnik pokarmowy:	39.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.05 g	Sól:	8.46 g



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



07.08.2026 (piątek)

► **Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 20.61g, T: 17.7g, W o.: 74.26g)**

Mielonka prasowana [6] (E: 120kcal, B o.: 7.8g, T: 9.6g, W o.: 1.8g)	60g
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
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: 720kcal, B o.: 28.35g, T: 16.83g, W o.: 142.56g)**

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: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 186kcal, B o.: 1.65g, T: 13.2g, W o.: 13.5g)	150g
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.: 32.22g, T: 23.48g, W o.: 51.28g)**

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
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
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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:	2139 kcal	Białko ogółem:	103.63 g
Tłuszcz:	70.28 g	Węglowodany ogółem:	326.92 g
Cholesterol:	66.6 mg	Błonnik pokarmowy:	38.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.4 g	Sól:	8.38 g



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



08.08.2026 (sobota)

► **Śniadanie (E: 566kcal, B o.: 20.61g, T: 15.95g, W o.: 88.26g)**

Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
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: 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: 937kcal, B o.: 31.68g, T: 18.49g, W o.: 185.81g)**

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Surówka ze świeżym ogórkiem i rzodkiewką (E: 164kcal, B o.: 1.65g, T: 10.2g, W o.: 14.85g)	150g
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: 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: 353kcal, B o.: 17.76g, T: 11.19g, W o.: 49.18g)**

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
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)
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)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g

► **Posiłek nocny (E: 240kcal, B o.: 9.6g, T: 3.15g, W o.: 44.25g)**

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)

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

180g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2308 kcal	Białko ogółem:	90.47 g
Tłuszcz:	55.31 g	Węglowodany ogółem:	398.53 g
Cholesterol:	157.17 mg	Błonnik pokarmowy:	36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.41 g	Sól:	7.3 g



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



09.08.2026 (niedziela)

► **Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 33.07g, T: 18.29g, W o.: 74.8g)**

Polędwica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
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: 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: 777kcal, B o.: 36.1g, T: 16.24g, W o.: 149.07g)**

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 129kcal, B o.: 1.8g, T: 5.4g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

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

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

► **Kolacja (E: 499kcal, B o.: 12.37g, T: 23.59g, W o.: 62.57g)**

Chleb graham [1] (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
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)
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)
Masło roślinne [7] (E: 44kcal, B o.: 0.11g, T: 4.99g, W o.: 0g)	10g



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

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

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

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



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	101.26 g
Tłuszcz:	68.15 g	Węglowodany ogółem:	350.67 g
Cholesterol:	86 mg	Błonnik pokarmowy:	37.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.51 g	Sól:	7.61 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: 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: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Śledź - (100g)
- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 2/3 sztuki (220g)



Sposób
przygotowania:

...

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

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



Sposób
przygotowania:

...

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

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- 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: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] - 1 porcja

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



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 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 - (2g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób
przygotowania:

...

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

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



Sposób
przygotowania:

...



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

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

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



Sposób przygotowania:

...

PRZEPIS: Ryż basmati z sosem warzywno-mięsnym [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (70g)
- 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)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- 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 jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

...

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

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



Sposób przygotowania:

...



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

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

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



Sposób
przygotowania:

...

PRZEPIS: 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: 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:

...



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

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



Sposób
przygotowania:

...

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Wędlina kanapkowa [1,6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Pasta z jaj i kielbasy [3,10] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Baleron rzeźnika [1,6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Ogórek Ser królewski light [7] Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Szynkowa drobiowa [6] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Pasztet domowy [1,6,10] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Poledwica Hani [6] Pomidor Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Maślanka naturalna [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny - Skyr [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z soczewicy 350ml [7,9] Śledź w śmietanie z ziemniakami Surówka koperkowa w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] Surówka buraczek z delikatną cebulką sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko pieczone z kurczaka Mizeria [7] sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Surówka wiejska w delikatnym sosie Sos boloński drobiowy z makaronem pełnoziarnistym [1,9] sok owocowy	Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] Ryż basmati z sosem warzywno-mięsnym [1,7] sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Wątróbka kurczaka Sos pieczeniowy ciemny [1] Ogórki kiszzone sok owocowy	Zupa kapuśniak 350ml [9] Filety z kurczaka, gotowane w wodzie Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] Sos pomidorowy 100ml [1,7] Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Ogórek Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Twaróg z czarnuszką [7] Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Ogórek Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Ogórek Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham [1] Sałatka jarzynowa [3,10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Poledwica sopocka [6] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Mus owocowy 100g Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Pomidor Sałata Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Poledwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Ogórek Mus owocowy 100g Ser królewski light [7] Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Gruszka Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Energia: Kcal 2201 = 6434 kJ Kcal z tłuszczu 29,30 % Kcal z białka 16,18 % Kcal z węglowodanów 61,71 %	Energia: Kcal 2059 = 8141 kJ Kcal z tłuszczu 22,43 % Kcal z białka 20,29 % Kcal z węglowodanów 67,24 %	Energia: Kcal 2075 = 6600 kJ Kcal z tłuszczu 25,08 % Kcal z białka 18,32 % Kcal z węglowodanów 64,60 %	Energia: Kcal 2094 = 5719 kJ Kcal z tłuszczu 24,21 % Kcal z białka 18,39 % Kcal z węglowodanów 64,41 %	Energia: Kcal 2053 = 7860 kJ Kcal z tłuszczu 24,45 % Kcal z białka 17,33 % Kcal z węglowodanów 66,12 %	Energia: Kcal 2034 = 6811 kJ Kcal z tłuszczu 25,51 % Kcal z białka 19,29 % Kcal z węglowodanów 65,57 %	Energia: Kcal 2051 = 7109 kJ Kcal z tłuszczu 20,19 % Kcal z białka 19,44 % Kcal z węglowodanów 68,03 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,58 g Błonnik: 37,64 g Skrobia: 164,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,14 g Błonnik: 38,62 g Skrobia: 166,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 335,09 g Błonnik: 37,43 g Skrobia: 145,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337,21 g Błonnik: 42,66 g Skrobia: 144,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339,38 g Błonnik: 36,67 g Skrobia: 142,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 333,44 g Błonnik: 36,69 g Skrobia: 181,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 348,80 g Błonnik: 39,19 g Skrobia: 183,47 g
Białko: Białko ogółem: 89,05 g Białko roślinne: 37,39 g Białko zwierzęce: 9,94 g	Białko: Białko ogółem: 104,44 g Białko roślinne: 36,97 g Białko zwierzęce: 32,37 g	Białko: Białko ogółem: 95,04 g Białko roślinne: 29,82 g Białko zwierzęce: 5,17 g	Białko: Białko ogółem: 96,29 g Białko roślinne: 34,22 g Białko zwierzęce: 15,89 g	Białko: Białko ogółem: 88,94 g Białko roślinne: 30,25 g Białko zwierzęce: 26,43 g	Białko: Białko ogółem: 98,09 g Białko roślinne: 37,83 g Białko zwierzęce: 18,54 g	Białko: Białko ogółem: 99,70 g Białko roślinne: 34,87 g Białko zwierzęce: 24,09 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,65 g Cholesterol: 28,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 51,32 g Cholesterol: 358,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,83 g Cholesterol: 7,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,33 g Cholesterol: 34,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,78 g Cholesterol: 226,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,65 g Cholesterol: 273,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,01 g Cholesterol: 58,60 mg

piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Mielonka prasowana [6] Ogórek Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Mielonka drobiowa [6] Pomidor Mus owocowy 100g Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]	Poledwica sopocka [6] Pomidor Mielonka drobiowa [6] Bułki grahamki [1] Chleb graham [1] Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] Masło roślinne [7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]	Maślanka naturalna [7] Otręby pszenne [1]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7] Otręby pszenne [1]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] Surówka ze świeżym ogórkiem i rzodkiewką Potrawka z kurczaka z ryżem basmati [1,7] sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło roślinne [7] Ser królewski light [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pomidor Masło roślinne [7]
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb graham [1] Serdelka drobiowa [6,10] Ketchup, łagodny [9] Pomidor Twaróg z natką pietruszki [7] Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]	Chleb graham [1] Sałatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Masło roślinne [7]
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Maślanka naturalna [7]	Banan Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]

piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
Energia: Kcal 2139 = 6303 kJ Kcal z tłuszczu 29,57 % Kcal z białka 19,38 % Kcal z węglowodanów 61,14 %	Energia: Kcal 2308 = 8020 kJ Kcal z tłuszczu 21,57 % Kcal z białka 15,68 % Kcal z węglowodanów 69,07 %	Energia: Kcal 2264 = 7805 kJ Kcal z tłuszczu 27,09 % Kcal z białka 17,89 % Kcal z węglowodanów 61,96 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,92 g Błonnik: 38,74 g Skrobia: 172,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 398,53 g Błonnik: 36,00 g Skrobia: 136,27 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 350,67 g Błonnik: 37,30 g Skrobia: 147,52 g
Białko: Białko ogółem: 103,63 g Białko roślinne: 32,35 g Białko zwierzęce: 22,46 g	Białko: Białko ogółem: 90,47 g Białko roślinne: 25,76 g Białko zwierzęce: 26,87 g	Białko: Białko ogółem: 101,26 g Białko roślinne: 30,94 g Białko zwierzęce: 37,92 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,28 g Cholesterol: 66,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,31 g Cholesterol: 157,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,15 g Cholesterol: 86,00 mg


31.07.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 779kcal, B o.: 26.65g, T: 30.12g, W o.: 101.91g)

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
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g)	50g
Wędlina kanapkowa [1,6] (E: 40kcal, B o.: 4.2g, T: 2.46g, W o.: 0.39g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 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: 931kcal, B o.: 39.79g, T: 33.34g, W o.: 149.42g)

Zupa z soczewicy 350ml [7,9] (E: 247kcal, B o.: 12.69g, T: 2.88g, W o.: 45.88g)	1 porcja
Śledź w śmietanie z ziemniakami (E: 457kcal, B o.: 25.3g, T: 21.29g, W o.: 43.54g)	1 porcja
Surówka koperkowa w delikatnym sosie (E: 165kcal, B o.: 1.8g, T: 8.85g, W o.: 18g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 2.98g, T: 4.74g, W o.: 16.7g)

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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja (E: 389kcal, B o.: 7.26g, T: 18.44g, W o.: 48.31g)

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
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)

► 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:	2502 kcal	Białko ogółem:	102.38 g
Tłuszcz:	90.41 g	Węglowodany ogółem:	355.11 g
Cholesterol:	137.9 mg	Błonnik pokarmowy:	31.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.52 g	Sól:	5.79 g


01.08.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 732kcal, B o.: 32.53g, T: 28.05g, W o.: 89.24g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] (E: 133kcal, B o.: 6.78g, T: 3.8g, W o.: 18.12g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła [1] (E: 137kcal, B o.: 4.05g, T: 0.75g, W o.: 28.85g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	10g
Pasta z jaj i kielbasy [3,10] (E: 179kcal, B o.: 14.12g, T: 13.16g, W o.: 1.18g)	1 porcja
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: 665kcal, B o.: 33.37g, T: 11.08g, W o.: 145.97g)

Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] (E: 125kcal, B o.: 3.69g, T: 1.73g, W o.: 25.33g)	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] (E: 343kcal, B o.: 27.43g, T: 4.98g, W o.: 57.64g)	1 porcja
Surówka buraczek z delikatną cebulką (E: 135kcal, B o.: 2.25g, T: 4.05g, W o.: 21g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 113kcal, B o.: 2.88g, T: 4.69g, W o.: 16.1g)

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: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja (E: 510kcal, B o.: 27.16g, T: 14.17g, W o.: 71.77g)

Chleb bałtonowski [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
Półdewica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 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:	2230 kcal	Białko ogółem:	105.24 g
Tłuszcz:	61.09 g	Węglowodany ogółem:	360.88 g
Cholesterol:	426.9 mg	Błonnik pokarmowy:	30.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.84 g	Sól:	5.27 g


02.08.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 732kcal, B o.: 30.51g, T: 18.28g, W o.: 114.34g)

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: 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
Baleron rzeźnika [1,6] (E: 75kcal, B o.: 9.6g, T: 3.84g, W o.: 0.3g)	60g
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: 708kcal, B o.: 31.27g, T: 22.5g, W o.: 124.07g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Udko pieczone z kurczaka (E: 152kcal, B o.: 15.21g, T: 10.44g, W o.: 0g)	90g
Mizeria [7] (E: 123kcal, B o.: 1.65g, T: 9.45g, W o.: 7.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 161kcal, B o.: 8.53g, T: 6.99g, W o.: 17.2g)

Chleb graham [1] (E: 69kcal, B o.: 2.49g, T: 0.51g, W o.: 14.61g)	1 kromka (30g)
Masło ekstra [7] (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	5g
Twaróg z czarnuszką [7] (E: 55kcal, B o.: 6g, T: 2.35g, W o.: 2.55g)	50g

► Kolacja (E: 588kcal, B o.: 20.89g, T: 16.75g, W o.: 93.59g)

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
Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] (E: 113kcal, B o.: 10.29g, T: 6.38g, W o.: 3.74g)	85g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► Posiłek nocny (E: 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:	2383 kcal	Białko ogółem:	100.1 g
Tłuszcz:	68.02 g	Węglowodany ogółem:	382.4 g
Cholesterol:	75.6 mg	Błonnik pokarmowy:	28.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.59 g	Sól:	6.56 g


03.08.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie (E: 696kcal, B o.: 29.07g, T: 22.75g, W o.: 95.11g)

Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] (E: 149kcal, B o.: 6.28g, T: 2.5g, W o.: 25.13g)	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
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)
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: 1046kcal, B o.: 42.28g, T: 15.6g, W o.: 211.71g)

Zupa fasolowa 350ml [1,9] (E: 254kcal, B o.: 10.42g, T: 1.86g, W o.: 52.96g)	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 wiejska w delikatnym sosie (E: 158kcal, B o.: 1.8g, T: 8.55g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 113kcal, B o.: 2.88g, T: 4.69g, W o.: 16.1g)

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: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja (E: 582kcal, B o.: 24.15g, T: 31.1g, W o.: 53.72g)

Chleb bałtonowski [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 drobiowa [6] (E: 209kcal, B o.: 14.4g, T: 15.6g, W o.: 2.4g)	120g
Ser topiony, śmietankowy [7] (E: 60kcal, B o.: 1.6g, T: 5.6g, W o.: 0.8g)	20g
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: 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:	2631 kcal	Białko ogółem:	107.28 g
Tłuszcz:	77.64 g	Węglowodany ogółem:	409.84 g
Cholesterol:	148.54 mg	Błonnik pokarmowy:	36.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.87 g	Sól:	8.95 g


04.08.2026 (wtorek)
► Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 28.26g, T: 14.65g, W o.: 87.34g)

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
Szynkowa drobiowa [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 1.02g, W o.: 0.9g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

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

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

► Obiad (E: 772kcal, B o.: 28.68g, T: 15.49g, W o.: 159.05g)

Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] (E: 168kcal, B o.: 4.3g, T: 1.62g, W o.: 36.23g)	1 porcja
Ryż z sosem warzywno-mięsnym [1,7] (E: 369kcal, B o.: 22.88g, T: 3.05g, W o.: 64.32g)	1 porcja
Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] (E: 173kcal, B o.: 1.5g, T: 10.5g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 113kcal, B o.: 2.88g, T: 4.69g, W o.: 16.1g)

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: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja (E: 561kcal, B o.: 22.72g, T: 22.16g, W o.: 71.1g)

Chleb bałtonowski [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 jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] (E: 93kcal, B o.: 6.4g, T: 7.14g, W o.: 1.09g)	1 porcja
Ser gouda [7] (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	1 plaster (20g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
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: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)

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

1 sztuka (200g)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	103.34 g
Tłuszcz:	67.79 g	Węglowodany ogółem:	361.79 g
Cholesterol:	352.82 mg	Błonnik pokarmowy:	32.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.18 g	Sól:	8.08 g


05.08.2026 (środa)
► Śniadanie (E: 858kcal, B o.: 30.32g, T: 37.73g, W o.: 101.11g)

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
Paszтет domowy [1,6,10] (E: 270kcal, B o.: 11.9g, T: 23.8g, W o.: 1.68g)	70g
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: 600kcal, B o.: 28.12g, T: 7.2g, W o.: 147.56g)

Zupa grochowa 350ml [1,9] (E: 242kcal, B o.: 9.57g, T: 1.8g, W o.: 49.34g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Wątróbka kurczaka (E: 95kcal, B o.: 13.37g, T: 4.41g, W o.: 0.42g)	1 sztuka (70g)
Sos pieczeniowy ciemny [1] (E: 28kcal, B o.: 0.72g, T: 0.15g, W o.: 16.33g)	100ml
Ogórki kiszone (E: 17kcal, B o.: 0.5g, T: 0.3g, W o.: 3.39g)	2 i 1/2 sztuki (150g)
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 2.98g, T: 4.74g, W o.: 16.7g)

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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja (E: 454kcal, B o.: 21.3g, T: 11.15g, W o.: 70.24g)

Chleb bałtonowski [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
Polędwica z warzywami [10] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

1 sztuka (200g)

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

100ml

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal
Tłuszcz:	63.39 g
Cholesterol:	344.6 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.77 g

Białko ogółem:	103.52 g
Węglowodany ogółem:	369.88 g
Błonnik pokarmowy:	32.22 g
Sól:	5.97 g


06.08.2026 (czwartek)
► Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 29.35g, T: 19.85g, W o.: 89.84g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Połędwica Hani [6] (E: 55kcal, B o.: 10.8g, T: 0.78g, W o.: 1.14g)	60g
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: 690kcal, B o.: 31.35g, T: 10.53g, W o.: 146.21g)

Zupa kapuśniak 350ml [9] (E: 153kcal, B o.: 3.79g, T: 1.36g, W o.: 33.29g)	1 porcja
Filety z kurczaka, gotowane w wodzie (E: 83kcal, B o.: 18.41g, T: 0.98g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (70g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] (E: 192kcal, B o.: 4.76g, T: 1.19g, W o.: 41.99g)	170g
Sos pomidorowy 100ml [1,7] (E: 66kcal, B o.: 2.59g, T: 0.68g, W o.: 12.43g)	1 porcja
Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] (E: 134kcal, B o.: 1.8g, T: 6g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 2.98g, T: 4.74g, W o.: 16.7g)

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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja (E: 661kcal, B o.: 27.41g, T: 28.37g, W o.: 77.2g)

Chleb bałtonowski [1] (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	2 kromki (70g)
Chleb graham [1] (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra [7] (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Ser gouda [7] (E: 191kcal, B o.: 16.74g, T: 13.74g, W o.: 0.06g)	3 plastry (60g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Dżem owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.13g, T: 0.13g, W o.: 8g)	1 sztuka (25g)
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:	2309 kcal	Białko ogółem:	99.99 g
Tłuszcz:	66.99 g	Węglowodany ogółem:	363.15 g
Cholesterol:	194.6 mg	Błonnik pokarmowy:	32.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.94 g	Sól:	8.95 g


07.08.2026 (piątek)
► Śniadanie (E: 705kcal, B o.: 26.12g, T: 23.48g, W o.: 100.63g)

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: 120kcal, B o.: 7.8g, T: 9.6g, W o.: 1.8g)	60g
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: 720kcal, B o.: 28.35g, T: 16.83g, W o.: 142.56g)

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: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] (E: 137kcal, B o.: 18.78g, T: 1.32g, W o.: 12.23g)	1 porcja
Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie (E: 186kcal, B o.: 1.65g, T: 13.2g, W o.: 13.5g)	150g
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: 534kcal, B o.: 32.14g, T: 26.76g, W o.: 55.92g)

Chleb bałtonowski [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
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
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Twaróg z natką pietruszki [7] (E: 33kcal, B o.: 3.6g, T: 1.41g, W o.: 1.53g)	30g
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:	2323 kcal	Białko ogółem:	103.62 g
Tłuszcz:	79.79 g	Węglowodany ogółem:	346.98 g
Cholesterol:	149.4 mg	Błonnik pokarmowy:	30.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.85 g	Sól:	8.52 g


08.08.2026 (sobota)
► Śniadanie (E: 736kcal, B o.: 25.81g, T: 22.74g, W o.: 110.61g)

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
Mielonka drobiowa [6] (E: 104kcal, B o.: 7.2g, T: 7.8g, W o.: 1.2g)	60g
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)
Miód wielokwiatowy (E: 76kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 20.75g)	1 łyżka (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7] (E: 62kcal, B o.: 2.18g, T: 1.02g, W o.: 10.35g)	1 porcja

► II Śniadanie (E: 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: 763kcal, B o.: 27.21g, T: 18.08g, W o.: 148.05g)

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] (E: 206kcal, B o.: 7.61g, T: 2.57g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] (E: 331kcal, B o.: 17.95g, T: 4.99g, W o.: 54.17g)	1 porcja
Surówka ze świeżym ogórkiem i rzodkiewką (E: 164kcal, B o.: 1.65g, T: 10.2g, W o.: 14.85g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 2.98g, T: 4.74g, W o.: 16.7g)

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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja (E: 404kcal, B o.: 17.68g, T: 14.47g, W o.: 53.82g)

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 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)
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: 240kcal, B o.: 9.6g, T: 3.15g, W o.: 44.25g)

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

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

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2352 kcal	Białko ogółem:	100.08 g
Tłuszcz:	63.45 g	Węglowodany ogółem:	379 g
Cholesterol:	231.17 mg	Błonnik pokarmowy:	27.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.81 g	Sól:	6.92 g


09.08.2026 (niedziela)
► Śniadanie (E: 664kcal, B o.: 31.41g, T: 16g, W o.: 100.06g)

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
Półdewica sopocka [6] (E: 75kcal, B o.: 12.96g, T: 2.34g, W o.: 0.54g)	60g
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: 777kcal, B o.: 36.1g, T: 16.24g, W o.: 149.07g)

Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] (E: 215kcal, B o.: 10.45g, T: 2.07g, W o.: 38.49g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 156kcal, B o.: 3.96g, T: 0.22g, W o.: 36.08g)	2 i 2/3 sztuki (220g)
Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] (E: 215kcal, B o.: 19.89g, T: 8.23g, W o.: 16g)	1 porcja
Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie (E: 129kcal, B o.: 1.8g, T: 5.4g, W o.: 16.5g)	150g
sok owocowy (E: 62kcal, B o.: 0g, T: 0.32g, W o.: 42g)	200ml

► Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 2.98g, T: 4.74g, W o.: 16.7g)

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: 10kcal, B o.: 0.45g, T: 0.1g, W o.: 2.05g)	1/4 sztuki (50g)

► Kolacja (E: 639kcal, B o.: 14.74g, T: 27.39g, W o.: 86.39g)

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)
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:	2478 kcal
Tłuszcz:	70.87 g
Cholesterol:	157.6 mg
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.62 g

Białko ogółem:	100.53 g
Węglowodany ogółem:	394.42 g
Błonnik pokarmowy:	30.42 g
Sól:	6.78 g

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: Zupa 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: Śledź w śmietanie z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Natka pietruszki, suszona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Śledź - (100g)
- 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: Pasta z jaj i kiełbasy [3,10] - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

- Kalafior - 1/8 porcji (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Fasolka zielona, surowa - 1/8 porcji (10g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] - 1 porcja

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

**Sposób
przygotowania:**

...

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...

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

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Ryż z sosem warzywno-mięsnym [1,7] - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (2g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (75g)
- 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)
- Ryż biały, gotowany - 1 i 2/3 szklanki (200g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Sos pieczeniowy jasny, słoik - Winiary - 1/8 łyżki (2g)

**Sposób
przygotowania:**

...

PRZEPIS: Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

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

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

**Sposób przygotowania:**

...

PRZEPIS: 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: 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 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: 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 (70g)

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

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

**Sposób
przygotowania:**

...

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser topiony, śmietankowy [7] Wędlina kanapkowa [1,6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta z jaj i kielbasy [3,10] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Baleron rzeźnika [1,6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z makaronem 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szynkowa drobiowa [6] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Paszтет domowy [1,6,10] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica Hani [6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny - Skyr [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Serek wiejski [7]	Jogurt naturalny - Skyr [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z soczewicy 350ml [7,9] Śledź w śmietanie z ziemniakami Surówka koperkowa w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa jarzynowa 350ml [1,7,9] Gulasz wieprzowy w sosie z kaszą gryczaną [1,] Surówka buraczek z delikatną cebulką sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Udko pieczone z kurczaka Mizeria [7] sok owocowy	Zupa fasolowa 350ml [1,9] Sos boloński drobiowy z makaronem [1,9] Surówka wiejska w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa ogórkowa 350ml [1,7,9] Ryż z sosem warzywno-mięsny [1,7] Surówka firmowa z czerwonej kapusty z jabłkiem [3,10] sok owocowy	Zupa grochowa 350ml [1,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Wątróbka kurczaka Sos pieczeniowy ciemny [1] Ogórki kiszzone sok owocowy	Zupa kapuśniak 350ml [9] Filety z kurczaka, gotowane w wodzie Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana [1] Sos pomidorowy 100ml [1,7] Surówka meksykańska z kukurydzą [3,10] sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Twaróg z czarnuszką [7]	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ogórek	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka jarzynowa [3,10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica sopocka [6] Twaróg z natką pietruszki [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Szprot w sosie pomidorowym, puszka [4] Ogórek Miód wielokwiatowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Ser topiony, śmietankowy [7] Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta jajeczna z jogurtem naturalnym 50g [3,7] Ser gouda [7] Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Połędwica z warzywami [10] Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb bałtonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7] Ogórek Dżem owocowy Herbata czarna, napar bez cukru

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Gruszka	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko Maślanka naturalna [7]	Jabłko

piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)
Energia: Kcal 2502 = 7857 kJ Kcal z tłuszczu 32,52 % Kcal z białka 16,37 % Kcal z węglowodanów 56,77 %	Energia: Kcal 2230 = 8847 kJ Kcal z tłuszczu 24,66 % Kcal z białka 18,88 % Kcal z węglowodanów 64,73 %	Energia: Kcal 2383 = 8042 kJ Kcal z tłuszczu 25,69 % Kcal z białka 16,80 % Kcal z węglowodanów 64,19 %	Energia: Kcal 2631 = 9210 kJ Kcal z tłuszczu 26,56 % Kcal z białka 16,31 % Kcal z węglowodanów 62,31 %	Energia: Kcal 2320 = 9225 kJ Kcal z tłuszczu 26,30 % Kcal z białka 17,82 % Kcal z węglowodanów 62,38 %	Energia: Kcal 2265 = 7773 kJ Kcal z tłuszczu 25,19 % Kcal z białka 18,28 % Kcal z węglowodanów 65,32 %	Energia: Kcal 2309 = 9176 kJ Kcal z tłuszczu 26,11 % Kcal z białka 17,32 % Kcal z węglowodanów 62,91 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 355,11 g Błonnik: 31,93 g Skrobia: 130,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 360,88 g Błonnik: 30,40 g Skrobia: 161,34 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 382,40 g Błonnik: 28,40 g Skrobia: 162,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 409,84 g Błonnik: 36,86 g Skrobia: 198,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 361,79 g Błonnik: 32,04 g Skrobia: 187,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 369,88 g Błonnik: 32,22 g Skrobia: 186,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 363,15 g Błonnik: 32,75 g Skrobia: 179,18 g
Białko: Białko ogółem: 102,38 g Białko roślinne: 34,06 g Białko zwierzęce: 11,65 g	Białko: Białko ogółem: 105,24 g Białko roślinne: 36,99 g Białko zwierzęce: 33,43 g	Białko: Białko ogółem: 100,10 g Białko roślinne: 32,07 g Białko zwierzęce: 6,36 g	Białko: Białko ogółem: 107,28 g Białko roślinne: 33,24 g Białko zwierzęce: 29,66 g	Białko: Białko ogółem: 103,34 g Białko roślinne: 33,81 g Białko zwierzęce: 33,77 g	Białko: Białko ogółem: 103,52 g Białko roślinne: 39,40 g Białko zwierzęce: 22,80 g	Białko: Białko ogółem: 99,99 g Białko roślinne: 36,53 g Białko zwierzęce: 41,97 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 90,41 g Cholesterol: 137,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,09 g Cholesterol: 426,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,02 g Cholesterol: 75,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,64 g Cholesterol: 148,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,79 g Cholesterol: 352,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,39 g Cholesterol: 344,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,99 g Cholesterol: 194,60 mg

piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka prasowana [6] Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml [1,7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Mielonka drobiowa [6] Pomidor Miód wielokwiatowy Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 350ml [7] Bułka pszenna zwykła [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Polędwica sopocka [6] Pomidor Kawa zbożowa z mlekiem 200ml [1,7]
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jogurt naturalny - Skyr [7]	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krupnik 350ml [1,7,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Pulpet rybny 70g w soje koperkowo-cytrynowym 100ml [1,3,4,7] Surówka skosztuj zdrowia w delikatnym sosie sok owocowy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml [1,3,7,9] Potrawka z kurczaka z ryżem [1,7] Surówka ze świeżym ogórkiem i rzodkiewką sok owocowy	Rosół z makaronem 350ml [1,3,9] Ziemniaki, gotowane w wodzie Filet z kurczaka panierowany, smażony 90g [1,3] Surówka niedzielny obiad w delikatnym sosie sok owocowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Ser gouda [7]	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor	Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pomidor
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Serdelka drobiowa [6,10] Ketchup, łagodny [9] Pomidor Twaróg z natką pietruszki [7] Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Pasta ze szprota 70g [3,4,7] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski [1] Chleb graham [1] Masło ekstra [7] Sałatka z szynką i zielonym ogórkiem [1,3] Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jabłko	Banan Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu [7]	Jabłko Maślanka naturalna [7]

piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
Energia: Kcal 2323 = 7317 kJ Kcal z tłuszczu 30,91 % Kcal z białka 17,84 % Kcal z węglowodanów 59,75 %	Energia: Kcal 2352 = 8462 kJ Kcal z tłuszczu 24,28 % Kcal z białka 17,02 % Kcal z węglowodanów 64,46 %	Energia: Kcal 2478 = 9137 kJ Kcal z tłuszczu 25,74 % Kcal z białka 16,23 % Kcal z węglowodanów 63,67 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 346,98 g Błonnik: 30,36 g Skrobia: 172,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 379,00 g Błonnik: 27,30 g Skrobia: 169,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 394,42 g Błonnik: 30,42 g Skrobia: 142,16 g
Białko: Białko ogółem: 103,62 g Białko roślinne: 32,19 g Białko zwierzęce: 29,10 g	Białko: Białko ogółem: 100,08 g Białko roślinne: 29,78 g Białko zwierzęce: 26,61 g	Białko: Białko ogółem: 100,53 g Białko roślinne: 30,76 g Białko zwierzęce: 42,21 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,79 g Cholesterol: 149,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,45 g Cholesterol: 231,17 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,87 g Cholesterol: 157,60 mg