



zdrowe  
**zbiorowe**

# JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

**13.07.2026 - 19.07.2026**



 13.07.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie (E: 715kcal, B o.: 31.81g, T: 24.87g, W o.: 97.27g)**

|                                                                                     |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g) | 1 porcja |
| mix sałat z pomidorem i jogurtem (E: 30kcal, B o.: 1.86g, T: 0.6g, W o.: 5.1g)      | 1 porcja |
| Twarożek z koperkiem (E: 85kcal, B o.: 11.62g, T: 3.03g, W o.: 2.83g)               | 1 porcja |
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)  | 1 porcja |

► **Obiad (E: 727kcal, B o.: 25.76g, T: 13.38g, W o.: 132.22g)**

|                                                                                     |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)                      | 1 porcja |
| Buraczki duszone (E: 112kcal, B o.: 2.71g, T: 4.31g, W o.: 17.14g)                  | 1 porcja |
| Zupa pomidorowa z makaronem (E: 154kcal, B o.: 5.86g, T: 1.29g, W o.: 31.38g)       | 1 porcja |
| Sos koperkowy (E: 41kcal, B o.: 1.68g, T: 0.37g, W o.: 8.41g)                       | 1 porcja |
| Risotto z kurczakiem i warzywami (E: 386kcal, B o.: 15.24g, T: 7.32g, W o.: 66.67g) | 1 porcja |

► **Kolacja (E: 646kcal, B o.: 23.95g, T: 27.15g, W o.: 82.17g)**

|                                                                                    |          |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g) | 1 porcja |
| Salatka z fasolki i pomidora (E: 52kcal, B o.: 2.12g, T: 2.24g, W o.: 7.08g)       | 1 porcja |
| Budyń na mleku (E: 90kcal, B o.: 4.51g, T: 2.65g, W o.: 11.93g)                    | 1 porcja |
| Pasta z jajka ze szczypiorkiem (E: 165kcal, B o.: 11.06g, T: 8.18g, W o.: 11.85g)  | 1 porcja |

► **Posiłek nocny (E: 88kcal, B o.: 2.43g, T: 0.85g, W o.: 17.43g)**

|                                                            |                      |
|------------------------------------------------------------|----------------------|
| Biszkopty (E: 88kcal, B o.: 2.43g, T: 0.85g, W o.: 17.43g) | 8 i 1/3 sztuki (25g) |
|------------------------------------------------------------|----------------------|

 **Wartości odżywcze**

|                                   |           |                     |            |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|------------|
| Wartość energetyczna:             | 2176 kcal | Białko ogółem:      | 83.95 g    |
| Tłuszcz:                          | 66.25 g   | Węglowodany ogółem: | 329.09 g   |
| Węglowodany przyswajalne:         | 276.27 g  | Glukoza:            | 5.55 g     |
| Fruktoza:                         | 6.3 g     | Sacharoza:          | 33.66 g    |
| Laktoza:                          | 21.83 g   | Błonnik pokarmowy:  | 34.56 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.53 g   | Sód:                | 1600.88 mg |
| Sól:                              | 3.97 g    |                     |            |


**14.07.2026 (wtorek)**

► **Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 32.9g, T: 23.89g, W o.: 102.63g)**

|                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)            | 1 porcja         |
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g) | 1 porcja         |
| Salata z rzodkiewką i olejem (E: 33kcal, B o.: 0.92g, T: 2.17g, W o.: 3.4g)        | 1 porcja         |
| Wieprzowina, łopatka gotowana (E: 78kcal, B o.: 13.74g, T: 2.12g, W o.: 0g)        | 1/2 sztuki (50g) |

► **Obiad (E: 687kcal, B o.: 22.85g, T: 6.11g, W o.: 144.59g)**

|                                                                                         |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)                          | 1 porcja           |
| Zupa dyniowa (E: 162kcal, B o.: 5.24g, T: 0.77g, W o.: 35.85g)                          | 1 porcja           |
| Gulasz z ciecierzycą i jarzynami (E: 159kcal, B o.: 7.7g, T: 2.75g, W o.: 28.19g)       | 1 porcja           |
| Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem (E: 60kcal, B o.: 2.92g, T: 0.9g, W o.: 12.01g) | 1 porcja           |
| Kasza jęczmienna, pęczak (E: 272kcal, B o.: 6.72g, T: 1.6g, W o.: 59.92g)               | 3/4 woreczka (80g) |

► **Kolacja (E: 588kcal, B o.: 18.28g, T: 17.62g, W o.: 95.19g)**

|                                                                                    |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Miód pszczeli (E: 80kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 19.88g)                        | 1 łyżka (25g)   |
| Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)                            | 1 sztuka (180g) |
| Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)          | 2 plastry (60g) |
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g) | 1 porcja        |

► **Posiłek nocny (E: 78kcal, B o.: 1.06g, T: 0.76g, W o.: 18.49g)**

|                                                                            |          |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|
| Smoothie jabłko-truskawka (E: 78kcal, B o.: 1.06g, T: 0.76g, W o.: 18.49g) | 1 porcja |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|

 **Wartości odżywcze**

|                                          |                  |                            |                   |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2090 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>75.09 g</b>    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>48.38 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>360.9 g</b>    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>311.35 g</b>  | <b>Glukoza:</b>            | <b>12.98 g</b>    |
| <b>Fruktoza:</b>                         | <b>22.01 g</b>   | <b>Sacharoza:</b>          | <b>27.21 g</b>    |
| <b>Laktoza:</b>                          | <b>15.45 g</b>   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>49.79 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>24 g</b>      | <b>Sód:</b>                | <b>1925.24 mg</b> |
| <b>Sól:</b>                              | <b>4.2 g</b>     |                            |                   |


**15.07.2026 (środa)**

► **Śniadanie (E: 711kcal, B o.: 29.48g, T: 24.6g, W o.: 99.28g)**

|                                                                                    |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Salatka z kalafiora i marchewki (E: 53kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 7.48g)    | 1 porcja              |
| Makaron gotowany na mleku (E: 257kcal, B o.: 11.8g, T: 5.48g, W o.: 40.49g)        | 1 porcja              |
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g) | 1 porcja              |
| Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)          | 3 i 1/3 plastra (50g) |

► **Obiad (E: 719kcal, B o.: 34.31g, T: 16.5g, W o.: 114.74g)**

|                                                                                  |                    |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)                   | 1 porcja           |
| Kapuśniak mazurski (E: 181kcal, B o.: 5.22g, T: 2.41g, W o.: 37.45g)             | 1 porcja           |
| Kasza jaglana (E: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g)                   | 3/4 woreczka (80g) |
| Leczo z kurczakiem i cukinią (E: 226kcal, B o.: 20.42g, T: 11.68g, W o.: 11.39g) | 1 porcja           |

► **Kolacja (E: 614kcal, B o.: 20.02g, T: 28.52g, W o.: 74.81g)**

|                                                                                    |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Ser salami (E: 177kcal, B o.: 12.6g, T: 14.05g, W o.: 0.05g)                       | 3 i 1/3 plastra (50g)  |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g) | 3 i 1/3 łyżeczki (50g) |
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g) | 1 porcja               |
| Szczypiorek (E: 1kcal, B o.: 0.08g, T: 0.02g, W o.: 0.08g)                         | 1/3 łyżki (2g)         |
| Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)                   | 1/4 sztuki (64g)       |

► **Posiłek nocny (E: 109kcal, B o.: 2.48g, T: 2.88g, W o.: 18.92g)**

|                                                                         |                  |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Drożdżówka z jabłkiem (E: 109kcal, B o.: 2.48g, T: 2.88g, W o.: 18.92g) | 1/2 sztuki (40g) |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------|

 **Wartości odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2153 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 86.29 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 72.5 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 307.75 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 227.01 g  | <b>Glukoza:</b>            | 13.82 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 13.66 g   | <b>Sacharoza:</b>          | 30.84 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 12.58 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 37.67 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 32.73 g   | <b>Sód:</b>                | 2427.64 mg |
| <b>Sól:</b>                              | 5.94 g    |                            |            |


**16.07.2026 (czwartek)**

► **Śniadanie (E: 720kcal, B o.: 26.07g, T: 27.25g, W o.: 99.75g)**

|                                                                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g) | 1 porcja |
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)     | 1 porcja |
| Salatka z jajka, fasolki i pomidora (E: 122kcal, B o.: 8.37g, T: 7.09g, W o.: 7.38g)   | 1 porcja |

► **Obiad (E: 618kcal, B o.: 31.69g, T: 13.15g, W o.: 99.62g)**

|                                                                           |                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)            | 1 porcja              |
| Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)               | 3 i 2/3 sztuki (320g) |
| Barszcz czerwony (E: 67kcal, B o.: 2.99g, T: 0.4g, W o.: 14.84g)          | 1 porcja              |
| Kotlet rybno-warzywny (E: 238kcal, B o.: 19.67g, T: 12.17g, W o.: 13.39g) | 1 porcja              |
| Fasolka szparagowa, mrożona (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)  | 1/4 opakowania (100g) |

► **Kolacja (E: 575kcal, B o.: 24.42g, T: 29.56g, W o.: 57.09g)**

|                                                                                    |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Konserwa tyrolska (E: 139kcal, B o.: 5.5g, T: 12.5g, W o.: 1g)                     | 1 i 1/3 plastra (50g) |
| Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)          | 2 plastry (60g)       |
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g) | 1 porcja              |
| Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)     | 1/6 opakowania (80g)  |

► **Posiłek nocny (E: 135kcal, B o.: 0.33g, T: 0.33g, W o.: 33g)**

|                                                             |                          |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Sok jabłkowy (E: 135kcal, B o.: 0.33g, T: 0.33g, W o.: 33g) | 1 i 1/3 szklanki (330ml) |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|

 **Wartości odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2048 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 82.51 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 70.29 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 289.46 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 199.23 g  | <b>Glukoza:</b>            | 10.72 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 21.68 g   | <b>Sacharoza:</b>          | 32.93 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 14.17 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 37.42 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 25.18 g   | <b>Sód:</b>                | 1706.89 mg |
| <b>Sól:</b>                              | 4.16 g    |                            |            |


**17.07.2026 (piątek)**

► **Śniadanie (E: 825kcal, B o.: 28.77g, T: 25.3g, W o.: 126.31g)**

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Płatki ryżowe gotowane na mleku (E: 290kcal, B o.: 11.42g, T: 5.16g, W o.: 48.72g)   | 1 porcja |
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)   | 1 porcja |
| Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem (E: 145kcal, B o.: 8.33g, T: 3.66g, W o.: 20.48g) | 1 porcja |
| Salatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)           | 1 porcja |

► **Obiad (E: 724kcal, B o.: 34.18g, T: 17.71g, W o.: 111.08g)**

|                                                                                         |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)                          | 1 porcja |
| Makaron z serem białym i szpinakiem (E: 494kcal, B o.: 25.84g, T: 13.89g, W o.: 67.62g) | 1 porcja |
| Krem cebulowy (E: 196kcal, B o.: 8.07g, T: 3.73g, W o.: 34.84g)                         | 1 porcja |

► **Kolacja (E: 607kcal, B o.: 19.41g, T: 26.88g, W o.: 76.46g)**

|                                                                                    |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Serek naturalny - Bieluch (E: 191kcal, B o.: 12.9g, T: 12.75g, W o.: 6g)           | 6 łyżek (150g)         |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g) | 3 i 1/3 łyżeczki (50g) |
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g) | 1 porcja               |

► **Posiłek nocny (E: 72kcal, B o.: 1.2g, T: 0.2g, W o.: 16.8g)**

|                                                     |                    |
|-----------------------------------------------------|--------------------|
| Arbuz (E: 72kcal, B o.: 1.2g, T: 0.2g, W o.: 16.8g) | 2/3 plastra (200g) |
|-----------------------------------------------------|--------------------|

 **Wartości odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2228 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 83.56 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 70.09 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 330.65 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 218.41 g  | <b>Glukoza:</b>            | 12.55 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 15.66 g   | <b>Sacharoza:</b>          | 28.81 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 15.39 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 34.97 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 39.17 g   | <b>Sód:</b>                | 1812.48 mg |
| <b>Sól:</b>                              | 4.61 g    |                            |            |





18.07.2026 (sobota)

▶ **Śniadanie (E: 755kcal, B o.: 28.03g, T: 28.93g, W o.: 102.96g)**

|                                                                                     |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Pasztet z kurczaka, pieczony (E: 108kcal, B o.: 7.2g, T: 7.15g, W o.: 3.75g)        | 1 i 1/3 plastra (50g) |
| Chrzan (E: 24kcal, B o.: 1.35g, T: 0.18g, W o.: 5.43g)                              | 3 łyżeczki (30g)      |
| Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g) | 1 porcja              |
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g)  | 1 porcja              |
| Papryka czerwona (E: 20kcal, B o.: 0.83g, T: 0.32g, W o.: 4.22g)                    | 1/4 sztuki (64g)      |
| Mix sałat (E: 3kcal, B o.: 0.32g, T: 0.04g, W o.: 0.22g)                            | 3/4 garści (20g)      |

▶ **Obiad (E: 817kcal, B o.: 40.44g, T: 10.64g, W o.: 146.32g)**

|                                                                              |                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)               | 1 porcja              |
| Salatka z buraczków i jabłka (E: 88kcal, B o.: 2.26g, T: 2.22g, W o.: 16.3g) | 1 porcja              |
| Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)                  | 3 i 2/3 sztuki (320g) |
| Sos musztardowy (E: 38kcal, B o.: 1.43g, T: 0.6g, W o.: 6.9g)                | 1 porcja              |
| Krupnik jęczmienny (E: 210kcal, B o.: 5.67g, T: 0.89g, W o.: 47.15g)         | 1 porcja              |
| Zraz wieprzowy gotowany (E: 201kcal, B o.: 24.25g, T: 6.55g, W o.: 11.38g)   | 1 porcja              |

▶ **Kolacja (E: 614kcal, B o.: 31.98g, T: 27.68g, W o.: 63.68g)**

|                                                                                    |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g) | 1 porcja              |
| Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)     | 1/6 opakowania (80g)  |
| Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)                    | 1 sztuka (50g)        |
| Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)                     | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Szynka wieprzowa (E: 87kcal, B o.: 11.23g, T: 4.59g, W o.: 0.11g)                  | 2 i 1/2 plastra (50g) |

▶ **Posiłek nocny (E: 119kcal, B o.: 3.78g, T: 2.36g, W o.: 22.41g)**

|                                                                             |          |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|
| Smoothie jabłko-truskawka (E: 119kcal, B o.: 3.78g, T: 2.36g, W o.: 22.41g) | 1 porcja |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|



## Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |            |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|------------|
| Wartość energetyczna:             | 2305 kcal | Białko ogółem:      | 104.23 g   |
| Tłuszcz:                          | 69.61 g   | Węglowodany ogółem: | 335.37 g   |
| Węglowodany przyswajalne:         | 214.68 g  | Glukoza:            | 9.49 g     |
| Fruktoza:                         | 12.95 g   | Sacharoza:          | 33.23 g    |
| Laktoza:                          | 24.53 g   | Błonnik pokarmowy:  | 43.92 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 32.33 g   | Sód:                | 2285.14 mg |
| Sól:                              | 4.66 g    |                     |            |




**19.07.2026 (niedziela)**

► **Śniadanie (E: 782kcal, B o.: 29.61g, T: 22.52g, W o.: 120.35g)**

|                                                                                    |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)          | 2 plastry (60g)        |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.15g, T: 0.1g, W o.: 18.9g)     | 3 i 1/3 łyżeczki (50g) |
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g) | 1 porcja               |
| Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)            | 1 porcja               |

► **Obiad (E: 657kcal, B o.: 29.89g, T: 13.97g, W o.: 109.07g)**

|                                                                                          |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)                           | 1 porcja              |
| Rosół z makaronem (E: 128kcal, B o.: 4.1g, T: 0.65g, W o.: 27.9g)                        | 1 porcja              |
| Udko z kurczaka pieczone (E: 177kcal, B o.: 16.8g, T: 12.2g, W o.: 0g)                   | 1 porcja              |
| Ziemniaki (E: 246kcal, B o.: 6.56g, T: 0.29g, W o.: 55.97g)                              | 3 i 2/3 sztuki (320g) |
| Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (E: 72kcal, B o.: 2.16g, T: 0.74g, W o.: 16.58g) | 1 porcja              |

► **Kolacja (E: 616kcal, B o.: 29.94g, T: 24.39g, W o.: 74.88g)**

|                                                                                    |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Masło, pieczywo razowe, herbata (E: 339kcal, B o.: 6.26g, T: 14.08g, W o.: 51.31g) | 1 porcja         |
| Brokuły (E: 25kcal, B o.: 2.4g, T: 0.32g, W o.: 4.16g)                             | 1/6 sztuki (80g) |
| Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)  | 6 łyżek (150g)   |
| Pasta rybną z jajkiem (E: 160kcal, B o.: 15.73g, T: 7.74g, W o.: 7.11g)            | 1 porcja         |

► **Posiłek nocny (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)**

|                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) | 1 sztuka (180g) |
|---------------------------------------------------------|-----------------|

 **Wartości odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2145 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 90.16 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 61.6 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 326.08 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 236.39 g  | <b>Glukoza:</b>            | 15.3 g     |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 21.66 g   | <b>Sacharoza:</b>          | 36.45 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 19.14 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 40.23 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.51 g   | <b>Sód:</b>                | 2007.64 mg |
| <b>Sól:</b>                              | 4.81 g    |                            |            |

**PRZEPIS: Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: mix sałat z pomidorem i jogurtem - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Twarożek z koperkiem - 1 porcja**

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Masło, pieczywo razowe, herbata - 1 porcja**

- Chleb żytni razowy - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Kompot owocowy - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (30g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Buraczki duszone - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Sos koperkowy - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Risotto z kurczakiem i warzywami - 1 porcja**

- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Sałatka z fasolki i pomidora - 1 porcja**

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Budyń na mleku - 1 porcja**

- Budyń, o smaku waniliowym bez cukru Winiary - 1/4 opakowania (8g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Pasta z jajka ze szczypiorkiem - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Kasza manna na mleku - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Sałata z rzodkiewką i olejem - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Rzodkiewka - 4 i 1/4 sztuki (64g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Zupa dyniowa - 1 porcja**

- Dynia - 1/8 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Gulasz z ciecierzycą i jarzynami - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/2 łyżki (7g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem - 1 porcja**

- Jabłko - 1/8 sztuki (16g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Por - 1/8 sztuki (8g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (16g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Smoothie jabłko-truskawka - 1 porcja**

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Sałatka z kalafiora i marchewki - 1 porcja**

- Kalafior - 1/3 porcji (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Makaron gotowany na mleku - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Kapuśniak mazurski - 1 porcja**

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Leczo z kurczakiem i cukinią - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Cukinia - 1/7 sztuki (80g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Płatki jęczmienne gotowane na mleku - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki jęczmienne - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Sałatka z jajka, fasolki i pomidora - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Barszcz czerwony - 1 porcja**

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Kotlet rybno-warzywny - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (7g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Płatki ryżowe gotowane na mleku - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki ryżowe - 3 i 1/3 łyżki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/3 łyżki (3g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/7 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Sałatka z brokuła i pomidora - 1 porcja**

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Makaron z serem białym i szpinakiem - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)

**Sposób przygotowania:**

-



**PRZEPIS: Krem cebulowy - 1 porcja**

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (16g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać i pokroić w piórka, ziemniaki, selera i pietruszkę obrać i pokroić w kostkę. W garnku o grubym dnie lub w dużej głębokości patelni, na odrobinie oleju podsmażyć cebulę i ziemniaki. Smażyć, aż cebulowe piórka będą zeszkłone, a ziemniaki lekko obsmażone. Zalać bulionem, wrzucić liść laurowy, doprawić solą i pieprzem. Gotować 20-30 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Na koniec wsypać przyprawę. Zupę zmiksować i podawać z serem Feta.

**PRZEPIS: Sałatka z buraczków i jabłka - 1 porcja**

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (24g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Sos musztardowy - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Krupnik jęczmienny - 1 porcja**

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Zraz wieprzowy gotowany - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Rosół z makaronem - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Cebula - 1/7 sztuki (16g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Udko z kurczaka pieczone - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem - 1 porcja**

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (24g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Pasta rybna z jajkiem - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kostka z mintaja - 2/3 kostki (50g)
- Marchew - 1/8 sztuki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

-

| poniedziałek (2026-07-13)                                                                                                       | wtorek (2026-07-14)                                                                                                                       | środa (2026-07-15)                                                                                                                | czwartek (2026-07-16)                                                                                                 | piątek (2026-07-17)                                                                                                                      | sobota (2026-07-18)                                                                                                                            | niedziela (2026-07-19)                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                          | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                        |
| Płatki owsiane gotowane na mleku<br>mix sałat z pomidorem i jogurtem<br>Twarożek z koperkiem<br>Masło, pieczywo razowe, herbata | Kasza manna na mleku<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Sałata z rzodkiewką i olejem<br>Wieprzowina, łopatka gotowana                  | Sałatka z kalafiora i marchewki<br>Makaron gotowany na mleku<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Szynka delikatesowa z kurczaka | Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Sałatka z jajka, fasolki i pomidora         | Płatki ryżowe gotowane na mleku<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Pasta z soczewicy ze szczypiorkiem<br>Sałatka z brokuła i pomidora | Paszтет z kurczaka, pieczony<br>Chrzan<br>Płatki owsiane gotowane na mleku<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Papryka czerwona<br>Mix sałat | Ser twarogowy, półtłusty<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Kasza manna na mleku  |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                             | <b>Obiad</b>                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                            |
| Kompot owocowy<br>Buraczki duszone<br>Zupa pomidorowa z makaronem<br>Sos koperkowy<br>Risotto z kurczakiem i warzywami          | Kompot owocowy<br>Zupa dyniowa<br>Gulasz z ciecierzycą i jarzynami<br>Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem<br>Kasza jęczmienna, pęczak | Kompot owocowy<br>Kapuśniak mazurski<br>Kasza jaglana<br>Leczo z kurczakiem i cukinią                                             | Kompot owocowy<br>Ziemniaki<br>Barszcz czerwony<br>Kotlet rybno-warzywny<br>Fasolka szparagowa, mrożona               | Kompot owocowy<br>Makaron z serem białym i szpinakiem<br>Krem cebulowy                                                                   | Kompot owocowy<br>Sałatka z buraczków i jabłka<br>Ziemniaki<br>Sos musztardowy<br>Krupnik jęczmienny<br>Zraz wieprzowy gotowany                | Kompot owocowy<br>Rosół z makaronem<br>Udło z kurczaka pieczone<br>Ziemniaki<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                          |
| Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Sałatka z fasolki i pomidora<br>Budyń na mleku<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem             | Miód pszczeli<br>Jabłko<br>Ser twarogowy, półtłusty<br>Masło, pieczywo razowe, herbata                                                    | Ser salami<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Szczypiorek<br>Papryka czerwona             | Konserwa tyrolska<br>Ser twarogowy, półtłusty<br>Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Bukiet warzyw, kwiatowy<br>Hortex | Serek naturalny - Bieluch<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>Masło, pieczywo razowe, herbata                                        | Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Bukiet warzyw, kwiatowy<br>Hortex<br>Jaja kurze, całe<br>Kefir, 2% tłuszczu<br>Szynka wieprzowa             | Masło, pieczywo razowe, herbata<br>Brokuły<br>Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu<br>Pasta rybna z jajkiem                |
| <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                            | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                              | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                  | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                    |
| Biszkopt                                                                                                                        | Smoothie jabłko-truskawka                                                                                                                 | Drożdżówka z jabłkiem                                                                                                             | Sok jabłkowy                                                                                                          | Arbuz                                                                                                                                    | Smoothie jabłko-truskawka                                                                                                                      | Jabłko                                                                                                                  |

| poniedziałek (2026-07-13)                                                                                                 | wtorek (2026-07-14)                                                                                                       | środa (2026-07-15)                                                                                                        | czwartek (2026-07-16)                                                                                                     | piątek (2026-07-17)                                                                                                       | sobota (2026-07-18)                                                                                                       | niedziela (2026-07-19)                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2176 = 9160 kJ<br>Kcal z tłuszczu 27,40 %<br>Kcal z białka 15,43 %<br>Kcal z węglowodanów 60,49 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2090 = 8805 kJ<br>Kcal z tłuszczu 20,83 %<br>Kcal z białka 14,37 %<br>Kcal z węglowodanów 69,07 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2153 = 9045 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,31 %<br>Kcal z białka 16,03 %<br>Kcal z węglowodanów 57,18 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2048 = 8612 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,89 %<br>Kcal z białka 16,12 %<br>Kcal z węglowodanów 56,54 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2228 = 9351 kJ<br>Kcal z tłuszczu 28,31 %<br>Kcal z białka 15,00 %<br>Kcal z węglowodanów 59,36 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2305 = 9683 kJ<br>Kcal z tłuszczu 27,18 %<br>Kcal z białka 18,09 %<br>Kcal z węglowodanów 58,20 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2145 = 9008 kJ<br>Kcal z tłuszczu 25,85 %<br>Kcal z białka 16,81 %<br>Kcal z węglowodanów 60,81 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 329,09 g<br>Błonnik: 34,56 g<br>Skrobia: 195,40 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 360,90 g<br>Błonnik: 49,79 g<br>Skrobia: 190,33 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 307,75 g<br>Błonnik: 37,67 g<br>Skrobia: 178,45 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 289,46 g<br>Błonnik: 37,42 g<br>Skrobia: 158,45 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 330,65 g<br>Błonnik: 34,97 g<br>Skrobia: 173,70 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 335,37 g<br>Błonnik: 43,92 g<br>Skrobia: 201,19 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 326,08 g<br>Błonnik: 40,23 g<br>Skrobia: 181,40 g                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 83,95 g<br>Białko roślinne: 35,83 g<br>Białko zwierzęce: 45,09 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 75,09 g<br>Białko roślinne: 30,27 g<br>Białko zwierzęce: 21,82 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 86,29 g<br>Białko roślinne: 34,65 g<br>Białko zwierzęce: 48,18 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 82,51 g<br>Białko roślinne: 25,97 g<br>Białko zwierzęce: 44,42 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 83,56 g<br>Białko roślinne: 28,89 g<br>Białko zwierzęce: 27,87 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 104,23 g<br>Białko roślinne: 28,80 g<br>Białko zwierzęce: 53,90 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 90,16 g<br>Białko roślinne: 25,77 g<br>Białko zwierzęce: 57,63 g                         |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 66,25 g<br>Cholesterol: 439,30 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 48,38 g<br>Cholesterol: 149,60 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 72,50 g<br>Cholesterol: 248,30 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 70,29 g<br>Cholesterol: 392,40 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 70,09 g<br>Cholesterol: 152,20 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 69,61 g<br>Cholesterol: 496,90 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 61,60 g<br>Cholesterol: 414,70 mg                                                      |