



zdrowe  
**zbiorowe**

# JADŁOSPIS

Dieta wątrobowa

**06.07.2026 - 12.07.2026**





06.07.2026 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie (E: 690kcal, B o.: 29.23g, T: 19.57g, W o.: 102.52g)**

|                                                                                       |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)   | 1 porcja              |
| Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)                               | 1/3 sztuki (64g)      |
| Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g) | 1 porcja              |
| Szynka wędzona, chuda (E: 71kcal, B o.: 9.26g, T: 1.36g, W o.: 5.35g)                 | 3 i 1/3 plastra (50g) |

▶ **Obiad (E: 711kcal, B o.: 33.49g, T: 10.84g, W o.: 127.01g)**

|                                                                                   |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)                    | 1 porcja           |
| Potrawka z kurczaka z jarzynami (E: 163kcal, B o.: 15.67g, T: 7.37g, W o.: 9.35g) | 1 porcja           |
| Buraczki duszone (E: 75kcal, B o.: 2.67g, T: 0.18g, W o.: 17.1g)                  | 1 porcja           |
| Kasza jaglana (E: 278kcal, B o.: 8.4g, T: 2.32g, W o.: 57.28g)                    | 3/4 woreczka (80g) |
| Zupa szczawiowa z białkiem jaja (E: 161kcal, B o.: 6.48g, T: 0.88g, W o.: 34.66g) | 1 porcja           |

▶ **Kolacja (E: 780kcal, B o.: 57.72g, T: 23.22g, W o.: 88.02g)**

|                                                                                |          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)               | 1 porcja |
| Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)   | 1 porcja |
| Twarożek z koperkiem (E: 112kcal, B o.: 15.36g, T: 3.97g, W o.: 3.57g)         | 1 porcja |
| Salatka z kalafiora i pomidora (E: 48kcal, B o.: 2.28g, T: 2.24g, W o.: 5.64g) | 1 porcja |
| Ryba w galarecie (E: 112kcal, B o.: 23.96g, T: 0.44g, W o.: 3.53g)             | 1 porcja |

▶ **Posiłek nocny (E: 66kcal, B o.: 2.79g, T: 0.93g, W o.: 11.61g)**

|                                                               |                          |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Sok warzywny (E: 66kcal, B o.: 2.79g, T: 0.93g, W o.: 11.61g) | 1 i 1/4 szklanki (300ml) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------|



## Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |            |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|------------|
| Wartość energetyczna:             | 2247 kcal | Białko ogółem:      | 123.23 g   |
| Tłuszcz:                          | 54.56 g   | Węglowodany ogółem: | 329.16 g   |
| Węglowodany przyswajalne:         | 258.94 g  | Glukoza:            | 9.28 g     |
| Fruktoza:                         | 9.18 g    | Sacharoza:          | 33.87 g    |
| Laktoza:                          | 27.17 g   | Błonnik pokarmowy:  | 28.88 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.81 g   | Sód:                | 2540.95 mg |
| Sól:                              | 3.69 g    |                     |            |


**07.07.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie (E: 734kcal, B o.: 32.42g, T: 20.95g, W o.: 104.85g)**

|                                                                                       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g) | 1 porcja |
| Schab pieczony (E: 75kcal, B o.: 10.5g, T: 2.15g, W o.: 0.2g)                         | 50g      |
| Makaron gotowany na mleku (E: 257kcal, B o.: 11.8g, T: 5.48g, W o.: 40.49g)           | 1 porcja |
| Salatka z brokuła i marchewki (E: 56kcal, B o.: 2.8g, T: 2.4g, W o.: 7.64g)           | 1 porcja |

**► Obiad (E: 727kcal, B o.: 40.15g, T: 12.29g, W o.: 117.42g)**

|                                                                                                  |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)                                   | 1 porcja              |
| Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym (E: 506kcal, B o.: 32.16g, T: 11.3g, W o.: 68.96g) | 1 porcja              |
| Fasolka szparagowa, mrożona (E: 33kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 6.8g)                         | 1/4 opakowania (100g) |
| Zupa krem z białych warzyw (E: 154kcal, B o.: 5.52g, T: 0.7g, W o.: 33.04g)                      | 1 porcja              |

**► Kolacja (E: 594kcal, B o.: 23.86g, T: 16.74g, W o.: 88.78g)**

|                                                                                       |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)                   | 1 porcja        |
| Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g) | 1 porcja        |
| Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)             | 2 plastry (60g) |
| Kisiel owocowy (E: 70kcal, B o.: 0.02g, T: 0g, W o.: 17.4g)                           | 1 porcja        |

**► Posiłek nocny (E: 90kcal, B o.: 1.04g, T: 0.74g, W o.: 21.32g)**

|                                                                       |          |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|
| Smoothie jabłko-kiwi (E: 90kcal, B o.: 1.04g, T: 0.74g, W o.: 21.32g) | 1 porcja |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|


**Wartości odżywcze**

|                                          |           |                            |            |
|------------------------------------------|-----------|----------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | 2145 kcal | <b>Białko ogółem:</b>      | 97.47 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | 50.72 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | 332.37 g   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | 279.22 g  | <b>Glukoza:</b>            | 10.15 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                         | 13.24 g   | <b>Sacharoza:</b>          | 40.71 g    |
| <b>Laktoza:</b>                          | 21.36 g   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | 26.16 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 14.32 g   | <b>Sód:</b>                | 1257.17 mg |
| <b>Sól:</b>                              | 3.78 g    |                            |            |


**08.07.2026 (środa)**

► **Śniadanie (E: 756kcal, B o.: 31.3g, T: 21.3g, W o.: 111.81g)**

|                                                                                       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g) | 1 porcja |
| Płatki ryżowe gotowane na mleku (E: 290kcal, B o.: 11.42g, T: 5.16g, W o.: 48.72g)    | 1 porcja |
| Twarożek (E: 84kcal, B o.: 11.56g, T: 3.02g, W o.: 2.71g)                             | 1 porcja |
| Mix sałat z pomidorem (E: 36kcal, B o.: 1g, T: 2.2g, W o.: 3.86g)                     | 1 porcja |

► **Obiad (E: 562kcal, B o.: 14.07g, T: 2.5g, W o.: 125.66g)**

|                                                                                  |          |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)                   | 1 porcja |
| Ryż z jogurtem i truskawkami (E: 351kcal, B o.: 8.07g, T: 1.88g, W o.: 77.29g)   | 1 porcja |
| Barszcz czerwony z ziemniakami (E: 177kcal, B o.: 5.73g, T: 0.53g, W o.: 39.75g) | 1 porcja |

► **Kolacja (E: 613kcal, B o.: 34.06g, T: 18.78g, W o.: 78.64g)**

|                                                                                       |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)                      | 1 porcja              |
| Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g) | 1 porcja              |
| Białko jaja kurzego (E: 24kcal, B o.: 5.45g, T: 0.1g, W o.: 0.35g)                    | 1 i 1/3 sztuki (50g)  |
| Polędwica sopocka (E: 63kcal, B o.: 10.8g, T: 1.95g, W o.: 0.45g)                     | 4 i 1/4 plastra (50g) |
| Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex (E: 18kcal, B o.: 1.44g, T: 0.16g, W o.: 2.56g)        | 1/6 opakowania (80g)  |

► **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**

|                                          |                  |                            |                   |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2019 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>81.86 g</b>    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>43.43 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>333.54 g</b>   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>238.67 g</b>  | <b>Glukoza:</b>            | <b>5 g</b>        |
| <b>Fruktoza:</b>                         | <b>5.13 g</b>    | <b>Sacharoza:</b>          | <b>33.2 g</b>     |
| <b>Laktoza:</b>                          | <b>27.81 g</b>   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>19.78 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>14.53 g</b>   | <b>Sód:</b>                | <b>1668.09 mg</b> |
| <b>Sól:</b>                              | <b>4.08 g</b>    |                            |                   |



09.07.2026 (czwartek)

► **Śniadanie (E: 712kcal, B o.: 32.6g, T: 20.17g, W o.: 104.42g)**

|                                                                                        |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)              | 2 plastry (60g)  |
| Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)  | 1 porcja         |
| Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g) | 1 porcja         |
| Brokuły (E: 25kcal, B o.: 2.4g, T: 0.32g, W o.: 4.16g)                                 | 1/6 sztuki (80g) |
| Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.22g, T: 0.03g, W o.: 0.46g)                                  | 1/8 sztuki (16g) |

► **Obiad (E: 640kcal, B o.: 40.69g, T: 3.1g, W o.: 117.57g)**

|                                                                                         |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Filet z kurczaka gotowany w jarzynach (E: 132kcal, B o.: 26.38g, T: 1.67g, W o.: 3.55g) | 1 porcja              |
| Sałata z jogurtem (E: 18kcal, B o.: 1.42g, T: 0.48g, W o.: 2.4g)                        | 1 porcja              |
| Zupa włoska (E: 210kcal, B o.: 6.06g, T: 0.57g, W o.: 47.03g)                           | 1 porcja              |

► **Kolacja (E: 580kcal, B o.: 29.59g, T: 18.31g, W o.: 77.09g)**

|                                                                              |                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)          | 1 porcja              |
| Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g) | 1 porcja              |
| Białko jaja kurzego (E: 24kcal, B o.: 5.45g, T: 0.1g, W o.: 0.35g)           | 1 i 1/3 sztuki (50g)  |
| Szynka wieprzowa, gotowana (E: 59kcal, B o.: 9.65g, T: 2.05g, W o.: 0.5g)    | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Sałatka z fasolki i pomidora (E: 52kcal, B o.: 2.12g, T: 2.24g, W o.: 7.08g) | 1 porcja              |

► **Posiłek nocny (E: 123kcal, B o.: 0.3g, T: 0.3g, W o.: 30g)**

|                                                           |                          |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|
| Sok jabłkowy (E: 123kcal, B o.: 0.3g, T: 0.3g, W o.: 30g) | 1 i 1/4 szklanki (300ml) |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|



## Wartości odżywcze

|                                   |           |                     |            |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|------------|
| Wartość energetyczna:             | 2055 kcal | Białko ogółem:      | 103.18 g   |
| Tłuszcz:                          | 41.88 g   | Węglowodany ogółem: | 329.08 g   |
| Węglowodany przyswajalne:         | 226.17 g  | Glukoza:            | 11 g       |
| Fruktoza:                         | 20.6 g    | Sacharoza:          | 30.05 g    |
| Laktoza:                          | 21.36 g   | Błonnik pokarmowy:  | 28.86 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 13.09 g   | Sód:                | 1878.15 mg |
| Sól:                              | 4.61 g    |                     |            |


**10.07.2026 (piątek)**

► **Śniadanie (E: 759kcal, B o.: 31g, T: 18.08g, W o.: 121.51g)**

|                                                                                       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g) | 1 porcja |
| Pasta z białka jaja z koperkiem (E: 96kcal, B o.: 9.84g, T: 1.04g, W o.: 11.97g)      | 1 porcja |
| Kasza manna na mleku (E: 287kcal, B o.: 11.98g, T: 5.52g, W o.: 47.92g)               | 1 porcja |
| mix sałat z pomidorem i jogurtem (E: 30kcal, B o.: 1.86g, T: 0.6g, W o.: 5.1g)        | 1 porcja |

► **Obiad (E: 644kcal, B o.: 39.23g, T: 6.73g, W o.: 112.09g)**

|                                                                                 |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Zupa pomidorowa z ryżem (E: 183kcal, B o.: 5.24g, T: 1.09g, W o.: 39.69g)       | 1 porcja              |
| Dorsz pieczony (E: 128kcal, B o.: 24.84g, T: 3.02g, W o.: 0.33g)                | 1 porcja              |
| Salatka z kalafiora i marchewki (E: 53kcal, B o.: 2.32g, T: 2.24g, W o.: 7.48g) | 1 porcja              |

► **Kolacja (E: 664kcal, B o.: 27.59g, T: 19.44g, W o.: 96.65g)**

|                                                                                    |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)                   | 1 porcja               |
| Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)       | 1 porcja               |
| Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)          | 2 plastry (60g)        |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g) | 3 i 1/3 łyżeczki (50g) |

► **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>             | <b>2176 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>100.3 g</b>    |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>47.13 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>349.17 g</b>   |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>256.92 g</b>  | <b>Glukoza:</b>            | <b>11.33 g</b>    |
| <b>Fruktoza:</b>                         | <b>11.44 g</b>   | <b>Sacharoza:</b>          | <b>35.39 g</b>    |
| <b>Laktoza:</b>                          | <b>26.98 g</b>   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>24.57 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>15.31 g</b>   | <b>Sód:</b>                | <b>2390.78 mg</b> |
| <b>Sól:</b>                              | <b>5.83 g</b>    |                            |                   |


**11.07.2026 (sobota)**

► **Śniadanie (E: 706kcal, B o.: 33.05g, T: 20.68g, W o.: 101.05g)**

|                                                                                       |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Płatki owsiane gotowane na mleku (E: 261kcal, B o.: 12.07g, T: 7.16g, W o.: 38.03g)   | 1 porcja              |
| Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g) | 1 porcja              |
| Białko jaja kurzego (E: 48kcal, B o.: 10.9g, T: 0.2g, W o.: 0.7g)                     | 2 i 3/4 sztuki (100g) |
| Salatka z brokuła i pomidora (E: 51kcal, B o.: 2.76g, T: 2.4g, W o.: 5.8g)            | 1 porcja              |

► **Obiad (E: 817kcal, B o.: 35.77g, T: 14.75g, W o.: 142.68g)**

|                                                                                |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Kompot owocowy (E: 34kcal, B o.: 0.27g, T: 0.09g, W o.: 8.62g)                 | 1 porcja           |
| Krupnik jaglany (E: 207kcal, B o.: 5.96g, T: 0.83g, W o.: 45.85g)              | 1 porcja           |
| Kasza jęczmienna, perłowa (E: 268kcal, B o.: 5.52g, T: 1.76g, W o.: 60g)       | 3/4 woreczka (80g) |
| Salatka z buraczków i jabłka (E: 88kcal, B o.: 2.26g, T: 2.22g, W o.: 16.3g)   | 1 porcja           |
| Gulasz drobiowy z jarzynami (E: 220kcal, B o.: 21.76g, T: 9.85g, W o.: 11.91g) | 1 porcja           |

► **Kolacja (E: 612kcal, B o.: 34.45g, T: 19.7g, W o.: 76.82g)**

|                                                                              |                       |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kawa zbożowa z mlekiem (E: 99kcal, B o.: 5.3g, T: 3g, W o.: 12.64g)          | 1 porcja              |
| Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)    | 2 plastry (60g)       |
| Fasolka szparagowa, mrożona (E: 26kcal, B o.: 1.76g, T: 0.16g, W o.: 5.44g)  | 1/5 opakowania (80g)  |
| Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g) | 1 porcja              |
| Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)    | 3 i 1/3 plastra (50g) |

► **Posiłek nocny (E: 87kcal, B o.: 1.64g, T: 2.2g, W o.: 15.36g)**

|                                                            |                |
|------------------------------------------------------------|----------------|
| Herbatniki (E: 87kcal, B o.: 1.64g, T: 2.2g, W o.: 15.36g) | 4 sztuki (20g) |
|------------------------------------------------------------|----------------|



**Wartości odżywcze**

|                                          |                  |                            |                 |
|------------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>             | <b>2222 kcal</b> | <b>Białko ogółem:</b>      | <b>104.91 g</b> |
| <b>Tłuszcz:</b>                          | <b>57.33 g</b>   | <b>Węglowodany ogółem:</b> | <b>335.91 g</b> |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>         | <b>279.34 g</b>  | <b>Glukoza:</b>            | <b>4.81 g</b>   |
| <b>Fruktoza:</b>                         | <b>5.73 g</b>    | <b>Sacharoza:</b>          | <b>40.62 g</b>  |
| <b>Laktoza:</b>                          | <b>21.16 g</b>   | <b>Błonnik pokarmowy:</b>  | <b>29.21 g</b>  |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | <b>16.03 g</b>   | <b>Sód:</b>                | <b>1944.55</b>  |
| <b>Sól:</b>                              | <b>4.79 g</b>    |                            | <b>mg</b>       |


**12.07.2026 (niedziela)**

### ► Śniadanie (E: 758kcal, B o.: 38.25g, T: 18.88g, W o.: 113.48g)

|                                                                                        |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Płatki jęczmienne gotowane na mleku (E: 259kcal, B o.: 11.44g, T: 6.08g, W o.: 41.06g) | 1 porcja         |
| Margaryna b/ml., pieczywo, herbata (E: 346kcal, B o.: 7.32g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)  | 1 porcja         |
| Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)                                | 1/3 sztuki (64g) |
| Pasta rybna (E: 141kcal, B o.: 18.91g, T: 1.75g, W o.: 13.28g)                         | 1 porcja         |

### ► Obiad (E: 734kcal, B o.: 32.38g, T: 13.15g, W o.: 128.57g)

|                                                                                 |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Zupa solferino (E: 159kcal, B o.: 5.28g, T: 0.8g, W o.: 34.44g)                 | 1 porcja              |
| Rolada drobiowa ze szpinakiem (E: 217kcal, B o.: 18.97g, T: 9.63g, W o.: 14.2g) | 1 porcja              |
| Surówka z marchewki i jabłka (E: 78kcal, B o.: 1.3g, T: 2.34g, W o.: 15.34g)    | 1 porcja              |

### ► Kolacja (E: 689kcal, B o.: 22g, T: 23.1g, W o.: 98.95g)

|                                                                                |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Kakao na mleku (E: 162kcal, B o.: 9.05g, T: 5.65g, W o.: 18.76g)               | 1 porcja               |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.15g, T: 0.1g, W o.: 18.9g) | 3 i 1/3 łyżeczki (50g) |
| Pomidor (E: 12kcal, B o.: 0.58g, T: 0.13g, W o.: 2.62g)                        | 1/3 sztuki (64g)       |
| Margaryna b/ml., pieczywo (E: 346kcal, B o.: 7.07g, T: 10.92g, W o.: 56.52g)   | 1 porcja               |
| Krakowska parzona (E: 92kcal, B o.: 5.15g, T: 6.3g, W o.: 2.15g)               | 50g                    |

### ► 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

|                                   |           |                     |            |
|-----------------------------------|-----------|---------------------|------------|
| Wartość energetyczna:             | 2271 kcal | Białko ogółem:      | 93.35 g    |
| Tłuszcz:                          | 55.85 g   | Węglowodany ogółem: | 362.78 g   |
| Węglowodany przyswajalne:         | 251.3 g   | Glukoza:            | 17.09 g    |
| Fruktoza:                         | 23.98 g   | Sacharoza:          | 39.31 g    |
| Laktoza:                          | 25.55 g   | Błonnik pokarmowy:  | 35.13 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 14.97 g   | Sód:                | 1801.13 mg |
| Sól:                              | 4.9 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: Margaryna b/ml., pieczywo, herbata - 1 porcja**

- Chleb zwykły - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Herbata czarna, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)
- Bułki wrocławskie - 1/6 sztuki (50g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/2 plastra (10g)

**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: Potrawka z kurczaka z jarzynami - 1 porcja**

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (75g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- 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)

**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)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Zupa szczawiowa z białkiem jaja - 1 porcja**

- Białko jaja kurzego - 1/3 sztuki (15g)
- 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)
- Szczaw konserwowy - 1/5 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Kakao 16%, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Margaryna b/ml., pieczywo - 1 porcja**

- Chleb zwykły - 1 i 1/3 kromki (50g)
- Bułki wrocławskie - 1/6 sztuki (50g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/2 plastra (10g)

**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 i 2/3 plastra (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

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

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

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Ryba w galarecie - 1 porcja**

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (14g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (4g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (4g)
- Żelatyna - 1/2 łyżki (4g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/4 porcji (120g)

**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: Sałatka z brokuła i marchewki - 1 porcja**

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (16g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Przecier pomidorowy - 4 łyżki (60g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Zupa krem z białych warzyw - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (160g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Kawa, napar bez cukru - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Kisiel owocowy - 1 porcja**

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Kisiel w proszku - 1/4 opakowania (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

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

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kiwi - 1 sztuka (75g)

**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: Twarożek - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Mix sałat z pomidorem - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Ryż z jogurtem i truskawkami - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami - 1 porcja**

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- 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: 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: Filet z kurczaka gotowany w jarzynach - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Sałata z jogurtem - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Zupa włoska - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (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: 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: Pasta z białka jaja z koperkiem - 1 porcja**

- Białko jaja kurzego - 2 i 1/4 sztuki (75g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (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: 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: Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja**

- 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)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Dorsz pieczony - 1 porcja**

- Dorsz, świeży - 1 i 1/3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieprz ziołowy - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Dorsza ułożyć na blaszce do pieczenia, obsypać z obu stron przyprawami. Na każdym kawałku dorsza położyć plasterki pomarańczy i całość piec ok 20 min do miękkości  
!podawać razem z pomarańczą na rybie!

**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: 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: Krupnik jaglany - 1 porcja**

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (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: 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: Gulasz drobiowy z jarzynami - 1 porcja**

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Bukiet warzyw, kwiatowy Hortex - 1/6 opakowania (80g)
- 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)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Pasta rybna - 1 porcja**

- Kostka z mintaja - 1 kostka (100g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

**PRZEPIS: Zupa solferino - 1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (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: Rolada drobiowa ze szpinakiem - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (75g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

-

---

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

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jabłko - 1/7 sztuki (24g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

-

| poniedziałek (2026-07-06)                                                                                                 | wtorek (2026-07-07)                                                                                                          | środa (2026-07-08)                                                                                                                    | czwartek (2026-07-09)                                                                                                                    | piątek (2026-07-10)                                                                                                               | sobota (2026-07-11)                                                                                                                              | niedziela (2026-07-12)                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>Pomidor<br>Margaryna b/ml., pieczywo, herbata<br>Szynka wędzona, chuda                | Margaryna b/ml., pieczywo, herbata<br>Schab pieczony<br>Makaron gotowany na mleku<br>Sałatka z brokuła i marchewki           | Margaryna b/ml., pieczywo, herbata<br>Płatki ryżowe gotowane na mleku<br>Twarożek<br>Mix sałat z pomidorem                            | Ser twarogowy, półtłusty<br>Margaryna b/ml., pieczywo, herbata<br>Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>Brokuły<br>Sałata               | Margaryna b/ml., pieczywo, herbata<br>Pasta z białka jaja z koperkiem<br>Kasza manna na mleku<br>mix sałat z pomidorem i jogurtem | Płatki owsiane gotowane na mleku<br>Margaryna b/ml., pieczywo, herbata<br>Białko jaja kurzego<br>Sałatka z brokuła i pomidora                    | Płatki jęczmienne gotowane na mleku<br>Margaryna b/ml., pieczywo, herbata<br>Pomidor<br>Pasta rybna            |
| <b>Obiad</b>                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                             | <b>Obiad</b>                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                   |
| Kompot owocowy<br>Potrawka z kurczaka z jarzynami<br>Buraczki duszone<br>Kasza jagłana<br>Zupa szczawiowa z białkiem jaja | Kompot owocowy<br>Makaron z mięsem mielonym i sosem pomidorowym<br>Fasolka szparagowa, mrożona<br>Zupa krem z białych warzyw | Kompot owocowy<br>Ryż z jogurtem i truskawkami<br>Barszcz czerwony z ziemniakami                                                      | Kompot owocowy<br>Ziemniaki<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach<br>Sałata z jogurtem<br>Zupa włoska                                 | Kompot owocowy<br>Ziemniaki<br>Zupa pomidorowa z ryżem<br>Dorsz pieczony<br>Sałatka z kalafiora i marchewki                       | Kompot owocowy<br>Krupnik jaglany<br>Kasza jęczmienna, perłowa<br>Sałatka z buraczków i jabłka<br>Gulasz drobiowy z jarzynami                    | Kompot owocowy<br>Ziemniaki<br>Zupa solferino<br>Rolada drobiowa ze szpinakiem<br>Surówka z marchewki i jabłka |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                 |
| Kakao na mleku<br>Margaryna b/ml., pieczywo<br>Twarożek z koperkiem<br>Sałatka z kalafiora i pomidora<br>Ryba w galarecie | Kawa zbożowa z mlekiem<br>Margaryna b/ml., pieczywo, herbata<br>Ser twarogowy, półtłusty<br>Kisiel owocowy                   | Kakao na mleku<br>Margaryna b/ml., pieczywo, herbata<br>Białko jaja kurzego<br>Połędwica sopočka<br>Bukiet warzyw, kwiatowy<br>Hortex | Kawa zbożowa z mlekiem<br>Margaryna b/ml., pieczywo<br>Białko jaja kurzego<br>Szynka wieprzowa, gotowana<br>Sałatka z fasolki i pomidora | Kakao na mleku<br>Margaryna b/ml., pieczywo<br>Ser twarogowy, półtłusty<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony                      | Kawa zbożowa z mlekiem<br>Ser twarogowy, półtłusty<br>Fasolka szparagowa, mrożona<br>Margaryna b/ml., pieczywo<br>Szynka delikatesowa z kurczaka | Kakao na mleku<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Pomidor<br>Margaryna b/ml., pieczywo<br>Krakowska parzona |
| <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>                                                                                           |
| Sok warzywny                                                                                                              | Smoothie jabłko-kiwi                                                                                                         | Biszkopty                                                                                                                             | Sok jabłkowy                                                                                                                             | Drożdżówka z jabłkiem                                                                                                             | Herbatniki                                                                                                                                       | Jabłko                                                                                                         |

| poniedziałek (2026-07-06)                                                                                                 | wtorek (2026-07-07)                                                                                                       | środa (2026-07-08)                                                                                                        | czwartek (2026-07-09)                                                                                                     | piątek (2026-07-10)                                                                                                       | sobota (2026-07-11)                                                                                                       | niedziela (2026-07-12)                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2247 = 9468 kJ<br>Kcal z tłuszczu 21,85 %<br>Kcal z białka 21,94 %<br>Kcal z węglowodanów 58,60 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2145 = 8725 kJ<br>Kcal z tłuszczu 21,28 %<br>Kcal z białka 18,18 %<br>Kcal z węglowodanów 61,98 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2019 = 8511 kJ<br>Kcal z tłuszczu 19,36 %<br>Kcal z białka 16,22 %<br>Kcal z węglowodanów 66,08 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2055 = 8665 kJ<br>Kcal z tłuszczu 18,34 %<br>Kcal z białka 20,08 %<br>Kcal z węglowodanów 64,05 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2176 = 9176 kJ<br>Kcal z tłuszczu 19,49 %<br>Kcal z białka 18,44 %<br>Kcal z węglowodanów 64,19 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2222 = 9363 kJ<br>Kcal z tłuszczu 23,22 %<br>Kcal z białka 18,89 %<br>Kcal z węglowodanów 60,47 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2271 = 9168 kJ<br>Kcal z tłuszczu 22,13 %<br>Kcal z białka 16,44 %<br>Kcal z węglowodanów 63,90 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 329,16 g<br>Błonnik: 28,88 g<br>Skrobia: 198,93 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 332,37 g<br>Błonnik: 26,16 g<br>Skrobia: 212,42 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 333,54 g<br>Błonnik: 19,78 g<br>Skrobia: 186,76 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 329,08 g<br>Błonnik: 28,86 g<br>Skrobia: 210,49 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 349,17 g<br>Błonnik: 24,57 g<br>Skrobia: 231,47 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 335,91 g<br>Błonnik: 29,21 g<br>Skrobia: 225,24 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 362,78 g<br>Błonnik: 35,13 g<br>Skrobia: 215,57 g                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 123,23 g<br>Białko roślinne: 35,62 g<br>Białko zwierzęce: 72,08 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 97,47 g<br>Białko roślinne: 35,31 g<br>Białko zwierzęce: 47,24 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 81,86 g<br>Białko roślinne: 25,99 g<br>Białko zwierzęce: 46,82 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 103,18 g<br>Białko roślinne: 26,90 g<br>Białko zwierzęce: 66,24 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 100,30 g<br>Białko roślinne: 29,42 g<br>Białko zwierzęce: 63,96 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 104,91 g<br>Białko roślinne: 37,97 g<br>Białko zwierzęce: 63,52 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 93,35 g<br>Białko roślinne: 26,79 g<br>Białko zwierzęce: 51,32 g                         |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 54,56 g<br>Cholesterol: 197,25 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 50,72 g<br>Cholesterol: 99,80 mg                                                       | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 43,43 g<br>Cholesterol: 74,80 mg                                                       | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 41,88 g<br>Cholesterol: 137,40 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 47,13 g<br>Cholesterol: 152,60 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 57,33 g<br>Cholesterol: 162,90 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 55,85 g<br>Cholesterol: 207,25 mg                                                      |