KANŚK SZPITAL

OKRES: 25 CZERWCA 2026 - 04 LIPCA 2026

JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

ID: 290971

KALORYCZNOŚĆ: 1978 kcal

Czwartek 25.06.26	Piątek 26.06.26	Sobota 27.06.26	Niedziela 28.06.26	Poniedziałek 29.06.26	Wtorek 30.06.26	Środa 01.07.26
Śniadanie (1 osoba)	**Śniadanie (1 osoba)**	**Śniadanie (1 osoba)**	**Śniadanie (1 osoba)**	**Śniadanie (1 osoba)**	**Śniadanie (1 osoba)**	**Śniadanie (1 osoba)**
zupa mleczna z kaszą manną - 250g Polędwica z indyka president twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	zupa mleczna z zacierką - 250g Pieczeń żuławska Serek Almette śmietankowy (Almette) Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna - 250g Polędwica z piersi kurczaka president twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	zupa mleczna z makaronem - 250g Dżem truskawkowy, niskosłodzony Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Masło ekstra Pomidor Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru Sałata	zupa mleczna z kaszą manną - 250g Pasztet drobiowy serek kanapkowy Masło ekstra Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru Sałata	Zupa mleczna - 250g Szynka z indyka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g Polędwica z piersi kurczaka serek śmietankowy (Łaciate) Sałata Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie (1 osoba)	**II śniadanie (1 osoba)**	**II śniadanie (1 osoba)**	**II śniadanie (1 osoba)**	**II śniadanie (1 osoba)**	**II śniadanie (1 osoba)**	**II śniadanie (1 osoba)**
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Jabłko	Jabłko Kefir, 1,5% tłuszczu	Gruszka Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Jabłko	Jabłko Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Jabłko	Jabłko Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu
Obiad (1 osoba)	**Obiad (1 osoba)**	**Obiad (1 osoba)**	**Obiad (1 osoba)**	**Obiad (1 osoba)**	**Obiad (1 osoba)**	**Obiad (1 osoba)**
Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) - 350g Dorsz, filety pieczone Ziemniaki, gotowane Warzywa po grecku warzywa - 100g Woda	Zupa żurek (żywienie zbiorowe) - 324g Makaron z twarogiem i okrasą - 300g Woda	Zupa z fasolki szparagowej - 351g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) - 100g Ziemniaki, wczesne Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe) - 99g Woda	Zupa gospodarcza - 350g Strogonow drobiowy z ryżem - 301g Woda	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) - 343g Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) - 200g Kasza gryczana Woda	Barszcz czerwony z ziemniakami (żywienie zbiorowe) - 350g Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) - 150g Ziemniaki, wczesne Woda Marchewka z groszkiem (żywienie zbiorowe) - 100g	Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) - 339g makaron z kurczakiem i warzywami - 300g Woda
kolacja (1 osoba)	**kolacja (1 osoba)**	**kolacja (1 osoba)**	**kolacja (1 osoba)**	**kolacja (1 osoba)**	**kolacja (1 osoba)**	**kolacja (1 osoba)**
Szynka z udźca kurczaka Pasta twarogowa - 60g Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z udźca kurczaka serek kanapkowy Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z indyka president twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica z indyka Jaja kurze całe, gotowane Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Paprykarz "Szczeciński" Serek wiejski naturalny (Piątnica) Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Kiełbasa krakowska, sucha Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica z indyka Serek Almette śmietankowy (Almette) Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru
posiłek nocny (1 osoba)	**posiłek nocny (1 osoba)**	**posiłek nocny (1 osoba)**	**posiłek nocny (1 osoba)**	**posiłek nocny (1 osoba)**	**posiłek nocny (1 osoba)**	**posiłek nocny (1 osoba)**
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Papryka czerwona	Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką - 120g	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Pomidor	Kefir, 2% tłuszczu Jabłko	Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Papryka czerwona	Kefir, 2% tłuszczu Gruszka	Jabłko
E [kcal]: 1705.62 , E [kJ]: 7192.21 , B [g]: 105.22 , T [g]: 41.32	**E [kcal]: 2267.02 , E [kJ]: 9541.48 , B [g]: 115.04 , T [g]: 74.11**	**E [kcal]: 1810.81 , E [kJ]: 7633.18 , B [g]: 86.85 , T [g]: 52.76**	**E [kcal]: 1931.62 , E [kJ]: 8145.2 , B [g]: 93.71 , T [g]: 46.1**	**E [kcal]: 2114.4 , E [kJ]: 8884.23 , B [g]: 95.73 , T [g]: 78**	**E [kcal]: 1954.27 , E [kJ]: 8230.8 , B [g]: 108.27 , T [g]: 53.76**	**E [kcal]: 2182.34 , E [kJ]: 9173.66 , B [g]: 108.36 , T [g]: 62.85**

Czwartek 2.07.26	Piątek 03.07.26	Środa 04.07.26
Śniadanie (1 osoba)	**Śniadanie (1 osoba)**	**Śniadanie (1 osoba)**
Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g Polędwica z indyka president twaróg delikatny Sałata Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g Szynka z udźca kurczaka Serek Almette śmietankowy (Almette) Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g Polędwica z piersi kurczaka president twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie (1 osoba)	**II śniadanie (1 osoba)**	**II śniadanie (1 osoba)**
Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane	Gruszka Słonecznik, nasiona, łuskane	Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane
Obiad (1 osoba)	**Obiad (1 osoba)**	**Obiad (1 osoba)**
Rosół - 350g Dorsz, filety pieczone Ziemniaki, gotowane Surówka z kiszonej kapusty (żywienie zbiorowe) - 100g Woda	zupa brokułowa - 351g Pulpet w sosie pomidorowym - 120g Kasza jęczmienna, pęczak Surówka z marchewki - 100g Woda	Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) - 350g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) - 100g Ziemniaki, wczesne Marchew, gotowana
kolacja (1 osoba)	**kolacja (1 osoba)**	**kolacja (1 osoba)**
Szynka z udźca kurczaka Pasta jajeczna ze szczypiorkiem - 60g Pomidor Sałata Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z udźca kurczaka serek kanapkowy Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z indyka president twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru
posiłek nocny (1 osoba)	**posiłek nocny (1 osoba)**	**posiłek nocny (1 osoba)**
Gruszka Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką - 120g	Jabłko Mleko UHT, 3,2% tłuszczu
E [kcal]: 1731.6 , E [kJ]: 7300.8 , B [g]: 98.96 , T [g]: 49.87	**E [kcal]: 2192.98 , E [kJ]: 9234.91 , B [g]: 106.04 , T [g]: 65.1**	**E [kcal]: 1890.85 , E [kJ]: 7964.68 , B [g]: 90.48 , T [g]: 61.1**

CZWARTEK 25.06.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 665.7kcal | E [kJ]: 2812.8kJ | B [g]: 30.21g | T [g]: 20.11g | W [g]: 94.91g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.2g | Cholesterol [mg]: 66.8mg | Wp [g]: 86.37g | Cukier [g]: 14.15g

zupa mleczna z kaszą manną - 250g	
Kasza manna	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Polędwica z indyka	50g
president twaróg delikatny	50g
Sałata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

zupa mleczna z kaszą manną:

zupa mleczna z kaszą manną jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 270g | E [kcal]: 138kcal | E [kJ]: 577kJ | B [g]: 6.48g | T [g]: 2.78g | W [g]: 22.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.55g | Cholesterol [mg]: 12mg | Wp [g]: 20.4g | Cukier [g]: 19.9g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	150g
Jabłko	120g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 1271g | E [kcal]: 422.42kcal | E [kJ]: 1783.61kJ | B [g]: 38.4g | T [g]: 1.55g | W [g]: 68.34g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.24g | Cholesterol [mg]: 82.8mg | Wp [g]: 58.66g | Cukier [g]: 9.92g

Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) - 350g	
Kości, wywar	215g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	39g
Ziemniaki, średnio	85g
Kasza jęczmienna, perłowa	10g
Sól biała	1g
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	1g
Liście laurowe, suszone	0
Ziele angielskie całe	0
Dorsz, filety pieczone	120g
Ziemniaki, gotowane	200g
Warzywa po grecku warzywa - 100g	
Marchew	45g
Por	5g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	10g
Sól biała	0
Pieprz czarny	0
Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
Cebula	10g
Woda	500g

Warzywa po grecku warzywa:
Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe):

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 480g | E [kcal]: 404.3kcal | E [kJ]: 1704.8kJ | B [g]: 24.81g | T [g]: 14.88g | W [g]: 45.95g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.91g | Cholesterol [mg]: 70.94mg | Wp [g]: 41.07g | Cukier [g]: 3.71g

Szynka z udźca kurczaka	50g
Pasta twarogowa - 60g	
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	8g
Szczypiorek	2g (gramy)
Pomidor	30g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Pasta twarogowa:

Pasta twarogowa

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 160g | E [kcal]: 75.2kcal | E [kJ]: 314kJ | B [g]: 5.32g | T [g]: 2g | W [g]: 9.2g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.24g | Cholesterol [mg]: 9.6mg | Wp [g]: 8.4g | Cukier [g]: 8.4g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	120g
Papryka czerwona	40g

PIĄTEK 26.06.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 751.8kcal | E [kJ]: 3163.6kJ | B [g]: 29.54g | T [g]: 31.9g | W [g]: 90.97g | Kwasy tł. nas. [g]: 18.71g | Cholesterol [mg]: 117.4mg | Wp [g]: 84.07g | Cukier [g]: 15.08g

zupa mleczna z zacierką - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	208g
Makaron dwujajeczny	42g
Pieczeń żuławska	50g
Serek Almette śmietankowy (Almette)	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

zupa mleczna z zacierką:

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 280g | E [kcal]: 131.6kcal | E [kJ]: 550kJ | B [g]: 4.34g | T [g]: 2.44g | W [g]: 24.4g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.26g | Cholesterol [mg]: 9.6mg | Wp [g]: 21.2g | Cukier [g]: 20.4g

Jabłko	160g
Kefir, 1,5% tłuszczu	120g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 876g | E [kcal]: 739.12kcal | E [kJ]: 3115.48kJ | B [g]: 49.04g | T [g]: 14.71g | W [g]: 106.24g | Kwasy tł. nas. [g]: 4.5g | Cholesterol [mg]: 63.62mg | Wp [g]: 98.92g | Cukier [g]: 6.72g

Zupa żurek (żywienie zbiorowe) - 324g	
Kości, wywar	189g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	34g
Ziemniaki, średnio	86g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	12g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	0 (gramy)
Czosnek	2g (gramy)
Majeranek suszony	1g
Liście laurowe, suszone	0
Ziele angielskie całe	0
Makaron z twarogiem i okrasą - 300g	
Makaron pszenny świderki	101g
Cebula	10g
Wieprzowina, szynka surowa	91g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	71g
Olej rzepakowy	5g
Sól biała	1g
Marchew	20g
Pieprz czarny	1g
Papryka w proszku	1g
Woda	250g

Zupa żurek (żywienie zbiorowe):
Makaron z twarogiem i okrasą:

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 426.3kcal | E [kJ]: 1792.6kJ | B [g]: 18.94g | T [g]: 19.4g | W [g]: 46.97g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.43g | Cholesterol [mg]: 61.8mg | Wp [g]: 40.07g | Cukier [g]: 4.5g

Szynka z udźca kurczaka	50g
serek kanapkowy	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 120g | E [kcal]: 218.2kcal | E [kJ]: 919.8kJ | B [g]: 13.18g | T [g]: 5.66g | W [g]: 31.12g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.01g | Cholesterol [mg]: 36.7mg | Wp [g]: 25.98g | Cukier [g]: 1.18g

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką - 120g	
Chleb żytni razowy	60g (2 kromki)
Masło ekstra	5g (1 łyżeczka płaska)
Szynka z piersi kurczaka	45g (3 plastry)
Sałata	10g (2 liście)

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką:
Przygotować kanapki.

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

SOBOTA 27.06.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 658.2kcal | E [kJ]: 2779.8kJ | B [g]: 31.51g | T [g]: 17.76g | W [g]: 95.96g | Kwasy tł. nas. [g]: 10.42g | Cholesterol [mg]: 67.3mg | Wp [g]: 88.22g | Cukier [g]: 14.35g

Zupa mleczna - 250g	
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Płatki ryżowe, błyskawiczne	50g
Polędwica z piersi kurczaka	50g
president twaróg delikatny	50g
Sałata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna:

Zupa mleczna jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 330g | E [kcal]: 179kcal | E [kJ]: 757kJ | B [g]: 6.2g | T [g]: 3.36g | W [g]: 33g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.87g | Cholesterol [mg]: 12mg | Wp [g]: 29.2g | Cukier [g]: 24g

Gruszka	180g
Kefir, 2% tłuszczu	150g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 1003g | E [kcal]: 524.91kcal | E [kJ]: 2204.78kJ | B [g]: 24.27g | T [g]: 15.8g | W [g]: 75.88g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.44g | Cholesterol [mg]: 95.1mg | Wp [g]: 67.01g | Cukier [g]: 6.67g

Zupa z fasolki szparagowej - 351g	
Kości, wywar	150g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	6g
Por	6g
Ziemniaki, późne	100g
Fasolka szparagowa słoik	50g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Ziele angielskie całe	0 (gramy)
Liście laurowe, suszone	0 (gramy)
Śmietana 12% do zup i sosów	6g
Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) - 100g	
Wieprzowina, łopatka	55g
Bułka tarta	17g
Cebula	6g
Jaja kurze całe	17g
Olej rzepakowy	6g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Ziemniaki, wczesne	200g
Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe) - 99g	
Ogórek kiszony	57g
Cebula	21g
Papryka czerwona	18g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Olej rzepakowy	2g (gramy)
Woda	250g

Zupa z fasolki szparagowej:

Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) :

Surówka szwedzka (żywienie zbiorowe):

Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 378.7kcal | E [kJ]: 1598.8kJ | B [g]: 19.71g | T [g]: 13.96g | W [g]: 46.71g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.32g | Cholesterol [mg]: 53.8mg | Wp [g]: 39.47g | Cukier [g]: 4.35g

Szynka z indyka	50g
president twaróg delikatny	50g
Sałata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 160g | E [kcal]: 70kcal | E [kJ]: 292.8kJ | B [g]: 5.16g | T [g]: 1.88g | W [g]: 8.2g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.22g | Cholesterol [mg]: 9.6mg | Wp [g]: 7.8g | Cukier [g]: 7.7g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	120g
Pomidor	40g

NIEDZIELA 28.06.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 653.2kcal | E [kJ]: 2757.8kJ | B [g]: 27.16g | T [g]: 16.92g | W [g]: 102.06g | Kwasy tł. nas. [g]: 9.83g | Cholesterol [mg]: 50.7mg | Wp [g]: 95.42g | Cukier [g]: 33.23g

zupa mleczna z makaronem - 250g	
Makaron pszenny świderki	33g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	217g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Masło ekstra	10g
Pomidor	50g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Sałata	10g

zupa mleczna z makaronem :

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 270g | E [kcal]: 138kcal | E [kJ]: 577kJ | B [g]: 6.48g | T [g]: 2.78g | W [g]: 22.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.55g | Cholesterol [mg]: 12mg | Wp [g]: 20.4g | Cukier [g]: 19.9g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	150g
Jabłko	120g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 901g | E [kcal]: 579.12kcal | E [kJ]: 2446.8kJ | B [g]: 33.29g | T [g]: 5.86g | W [g]: 102.12g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.78g | Cholesterol [mg]: 56.1mg | Wp [g]: 94.6g | Cukier [g]: 6.75g

Zupa gospodarcza - 350g	
Kości, wywar	181g (gramy)
Marchew	20g
Seler korzeniowy	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Por	5g
Groszek zielony, konserwowy	7g
Ziemniaki, wczesne	100g
Makaron dwujajeczny	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	6g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	0
Ziele angielskie całe	0
Liście laurowe, suszone	0
Strogonow drobiowy z ryżem - 301g	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90g
Olej rzepakowy	3g (gramy)
Ryż biały	80g
Papryka czerwona	20g
Cukinia	40g
Woda	50g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	0
Mąka pszenna, typ 500	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Kukurydza konserwowa	5g
Papryka w proszku	1g
Przyprawa do kurczaka	1g
Woda	250g

Zupa gospodarcza:

Strogonow drobiowy z ryżem:

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 406.3kcal | E [kJ]: 1711.6kJ | B [g]: 21.04g | T [g]: 16.9g | W [g]: 45.92g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.92g | Cholesterol [mg]: 230.8mg | Wp [g]: 40.42g | Cukier [g]: 3.1g

Polędwica z indyka	50g
Jaja kurze całe, gotowane	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 310g | E [kcal]: 155kcal | E [kJ]: 652kJ | B [g]: 5.74g | T [g]: 3.64g | W [g]: 26.5g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.86g | Cholesterol [mg]: 12mg | Wp [g]: 23.3g | Cukier [g]: 21.7g

Kefir, 2% tłuszczu	150g
Jabłko	160g

PONIEDZIAŁEK 29.06.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 700g | E [kcal]: 731.2kcal | E [kJ]: 3078.8kJ | B [g]: 27.56g | T [g]: 28.21g | W [g]: 95.16g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.53g | Cholesterol [mg]: 73.6mg | Wp [g]: 87.82g | Cukier [g]: 15.25g

zupa mleczna z kaszą manną - 250g	
Kasza manna	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Pasztet drobiowy	50g
serek kanapkowy	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g
Sałata	10g

zupa mleczna z kaszą manną:

zupa mleczna z kaszą manną jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 310g | E [kcal]: 155kcal | E [kJ]: 652kJ | B [g]: 5.74g | T [g]: 3.64g | W [g]: 26.5g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.86g | Cholesterol [mg]: 12mg | Wp [g]: 23.3g | Cukier [g]: 21.7g

Jabłko	160g
Kefir, 2% tłuszczu	150g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 897g | E [kcal]: 736.4kcal | E [kJ]: 3086.43kJ | B [g]: 40.04g | T [g]: 26.01g | W [g]: 91.49g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.77g | Cholesterol [mg]: 77.7mg | Wp [g]: 79.57g | Cukier [g]: 6.56g

Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe) - 343g	
Kości, wywar	190g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	35g
Kapusta kwaszona	58g
Cebula	3g
Ziemniaki, średnio	58g
Papryka w proszku	1g
Sól biała	1g
Ziele angielskie całe	0
Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) - 200g	
Wieprzowina, łopatka	103g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	52g
Olej rzepakowy	9g
Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu	13g
Cebula	22g
Sól biała	1g
Papryka w proszku	1g
Kasza gryczana	100g
Woda	250g

Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe):

Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe):

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 490g | E [kcal]: 416.6kcal | E [kJ]: 1753kJ | B [g]: 17.07g | T [g]: 18.14g | W [g]: 49.67g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.99g | Cholesterol [mg]: 46.3mg | Wp [g]: 44.27g | Cukier [g]: 3.3g

Paprykarz "Szczeciński"	50g
Serek wiejski naturalny (Piątnica)	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 160g | E [kcal]: 75.2kcal | E [kJ]: 314kJ | B [g]: 5.32g | T [g]: 2g | W [g]: 9.2g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.24g | Cholesterol [mg]: 9.6mg | Wp [g]: 8.4g | Cukier [g]: 8.4g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	120g
Papryka czerwona	40g

WTOREK 30.06.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 695g | E [kcal]: 629.1kcal | E [kJ]: 2657.6kJ | B [g]: 25.27g | T [g]: 14.45g | W [g]: 102.32g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.22g | Cholesterol [mg]: 69.8mg | Wp [g]: 96.79g | Cukier [g]: 21.14g

Zupa mleczna - 250g	
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Płatki ryżowe, błyskawiczne	50g
Szynka z indyka	50g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g
Pomidor	30g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna:

Zupa mleczna jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 310g | E [kcal]: 158kcal | E [kJ]: 660kJ | B [g]: 6.64g | T [g]: 2.94g | W [g]: 27.7g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.56g | Cholesterol [mg]: 12mg | Wp [g]: 24.5g | Cukier [g]: 23.8g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	150g
Jabłko	160g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 1048g | E [kcal]: 504.47kcal | E [kJ]: 2123.4kJ | B [g]: 39.65g | T [g]: 10.21g | W [g]: 69.15g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.6g | Cholesterol [mg]: 70mg | Wp [g]: 58.25g | Cukier [g]: 14.72g

Barszcz czerwony z ziemniakami (żywienie zbiorowe) - 350g	
Ziemniaki, średnio	35g
Woda	198g
Kura, tuszka	23g
Buraki	70g
Marchew	5g (gramy)
Pietruszka, korzeń	5g (gramy)
Seler korzeniowy	5g (gramy)
Por	2g (gramy)
Cukier	1g
Liście laurowe, suszone	1g
Ziele angielskie całe	1g
Czosnek	1g
Sól biała	1g
Koper ogrodowy	1g
Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) - 150g	
Wieprzowina, schab surowy bez kości	114g
Mąka pszenna, typ 500	6g
Cebula	28g
Pieprz czarny	1g
Sól biała	1g
Ziemniaki, wczesne	200g
Woda	250g
Marchewka z groszkiem (żywienie zbiorowe) - 100g	
Marchew	69g
Groszek zielony, konserwowy	28g
Masło ekstra	1g (gramy)
Mąka pszenna, typ 500	1g (gramy)
Sól biała	0
Cukier	0

Barszcz czerwony z ziemniakami (żywienie zbiorowe):

1. Tuszkę umyć, zalać zimną wodą, dodać przyprawy i ugotować.
2. Włoszczyznę oraz ziemniaki umyć, obrać, opłukać, dodać do wywaru i ugotować.
3. Buraki umyć, obrać, płukać, pokroić w plastry lub zetrzeć na tarce z dużymi oczkami, zalać wodą i ugotować na miękko. Po ugotowaniu zakwasić.
4. Oba wywary przecedzić i połączyć ze sobą, doprawić przyprawami do smaku.

Bitki w sosie (żywienie zbiorowe):

Marchewka z groszkiem (żywienie zbiorowe):

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 500.7kcal | E [kJ]: 2105.8kJ | B [g]: 30.71g | T [g]: 22.86g | W [g]: 46.56g | Kwasy tł. nas. [g]: 10.97g | Cholesterol [mg]: 75.3mg | Wp [g]: 41.32g | Cukier [g]: 4g

Kiełbasa krakowska, sucha	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Sałata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	40g
Chleb żytni razowy	40g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 300g | E [kcal]: 162kcal | E [kJ]: 684kJ | B [g]: 6g | T [g]: 3.3g | W [g]: 28.7g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.86g | Cholesterol [mg]: 12mg | Wp [g]: 25.6g | Cukier [g]: 21.1g

Kefir, 2% tłuszczu	150g
Gruszka	150g

ŚRODA 01.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 700g | E [kcal]: 734.4kcal | E [kJ]: 3083.8kJ | B [g]: 33.86g | T [g]: 26.62g | W [g]: 92.56g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.26g | Cholesterol [mg]: 67.3mg | Wp [g]: 82.82g | Cukier [g]: 13.56g

Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Polędwica z piersi kurczaka	50g
serek śmietankowy (Łaciate)	50g
Sałata	10g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna z razowym makaronem:

Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 310g | E [kcal]: 158kcal | E [kJ]: 660kJ | B [g]: 6.64g | T [g]: 2.94g | W [g]: 27.7g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.56g | Cholesterol [mg]: 12mg | Wp [g]: 24.5g | Cukier [g]: 23.8g

Jabłko	160g
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	150g

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 889g | E [kcal]: 742.94kcal | E [kJ]: 3133.26kJ | B [g]: 48.53g | T [g]: 8.89g | W [g]: 124.57g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.97g | Cholesterol [mg]: 52.2mg | Wp [g]: 109.35g | Cukier [g]: 4.96g

Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) - 339g	
Kości, wywar	237g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	43g
Groch, nasiona suche	57g
Sól biała	1g
Ziemniaki, wczesne	1g (gramy)
Ziele angielskie całe	0
Liście laurowe, suszone	0
makaron z kurczakiem i warzywami - 300g	
Przyprawa do kurczaka	1g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	90g
Makaron pszenny świderki	100g
Woda	30g
Cukinia	30g
Marchew	20g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	5g
Kukurydza konserwowa	5g
Papryka czerwona	10g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	0
Zioła prowansalskie	1g
Czosnek	1g
Mąka pszenna, typ 500	1g
Woda	250g

makaron z kurczakiem i warzywami:

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 470g | E [kcal]: 467kcal | E [kJ]: 1962.6kJ | B [g]: 18.69g | T [g]: 23.76g | W [g]: 46.32g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.9g | Cholesterol [mg]: 88.9mg | Wp [g]: 43.69g | Cukier [g]: 2.9g

Polędwica z indyka	50g
Serek Almette śmietankowy (Almette)	50g
Pomidor	30g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 160g | E [kcal]: 80kcal | E [kJ]: 334kJ | B [g]: 0.64g | T [g]: 0.64g | W [g]: 19.4g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.06g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 16.2g | Cukier [g]: 15.5g

Jabłko	160g

CZWARTEK 2.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 700g | E [kcal]: 682.4kcal | E [kJ]: 2880.8kJ | B [g]: 32.36g | T [g]: 22.82g | W [g]: 90.31g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.71g | Cholesterol [mg]: 66.8mg | Wp [g]: 82.57g | Cukier [g]: 12.71g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g
Polędwica z indyka	50g
president twaróg delikatny	50g
Sałata	10g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 122g | E [kcal]: 71.5kcal | E [kJ]: 298.9kJ | B [g]: 0.97g | T [g]: 1.35g | W [g]: 14.99g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.14g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 12.47g | Cukier [g]: 11.63g

Jabłko	120g
Słonecznik, nasiona, łuskane	2g (gramy)

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 1019g | E [kcal]: 345.1kcal | E [kJ]: 1457.5kJ | B [g]: 35.1g | T [g]: 1.63g | W [g]: 54.83g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.26g | Cholesterol [mg]: 82.8mg | Wp [g]: 44.28g | Cukier [g]: 8.77g

Rosół - 350g	
Woda	220g (3/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny, gotowany	14g
Marchew	32g (1/3 sztuki średniej)
Seler korzeniowy	9g (1/3 plaster cienki)
Por	33g (1/4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	25g (3/4 sztuki małej)
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	2g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie całe	1g (1 i 1/3 sztuki)
Liście laurowe, suszone	1g (3/4 liścia)
Czosnek	1g (1/4 ząbka)
Cebula	11g (1 i 1/3 plastra)
Dorsz, filety pieczone	120g
Ziemniaki, gotowane	200g
Surówka z kiszonej kapusty (żywienie zbiorowe) - 100g	
Kapusta kiszona	78g
Marchew	10g
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	5g
Sól biała	1g
Cebula	5g
Kminek cały	1g
Woda	250g

Surówka z kiszonej kapusty (żywienie zbiorowe):

Rosół:

1. Do gotującej się wody wrzucić udko z kurczaka, kawałek wołowiny, liść laurowy, ziele angielskie i przypalone nad palnikiem: pół ząbka czosnku i połówkę cebuli, liście lubczyku jeśli są w domu. Gotować około 25 minut.
2. Po tym czasie dodać obrane warzywa z włoszczyzny i gotować do momentu aż warzywa zmiękną (pilnować aby nie gotować za długo). W tym czasie ugotować też makaron.
3. Przyprawić solą, pieprzem, można dać odrobinę kurkumy.
4. Podawać z ugotowanym makaronem i posypane posiekaną natką pietruszki.

Gotowane udko z kurczaka należy zjeść.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 490g | E [kcal]: 423.6kcal | E [kJ]: 1785.6kJ | B [g]: 23.03g | T [g]: 17.37g | W [g]: 45.63g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.05g | Cholesterol [mg]: 251.99mg | Wp [g]: 42.94g | Cukier [g]: 1.58g

Szynka z udźca kurczaka	50g
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem - 60g	
Jaja kurze całe	53g (3/4 sztuki)
Szczypiorek	5g (3/4 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	2g
Pomidor	30g
Sałata	10g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem:

1. Jajka ugotować na twardo, obrać.
2. Ugotowane jajka, rozgnieść widelcem z odrobiną majonezu, posypać szczypiorkiem i szczyptą soli.

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 350g | E [kcal]: 209kcal | E [kJ]: 878kJ | B [g]: 7.5g | T [g]: 6.7g | W [g]: 31.2g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.86g | Cholesterol [mg]: 26mg | Wp [g]: 28.1g | Cukier [g]: 24.5g

Gruszka	150g
Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	200g

PIĄTEK 03.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 763.5kcal | E [kJ]: 3203.6kJ | B [g]: 33.34g | T [g]: 29.36g | W [g]: 94.77g | Kwasy tł. nas. [g]: 17.31g | Cholesterol [mg]: 115.9mg | Wp [g]: 86.37g | Cukier [g]: 15.36g

Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Szynka z udźca kurczaka	50g
Serek Almette śmietankowy (Almette)	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna z razowym makaronem:

Zupa mleczna z razowym makaronem jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 182g | E [kcal]: 115.5kcal | E [kJ]: 486.9kJ | B [g]: 1.59g | T [g]: 1.23g | W [g]: 26.39g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.16g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 22.47g | Cukier [g]: 17.83g

Gruszka	180g
Słonecznik, nasiona, łuskane	2g (gramy)

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 922g | E [kcal]: 657.28kcal | E [kJ]: 2777.01kJ | B [g]: 37.99g | T [g]: 9.59g | W [g]: 112.97g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.4g | Cholesterol [mg]: 104.7mg | Wp [g]: 99.18g | Cukier [g]: 10.34g

zupa brokułowa - 351g	
Kości, wywar	130g
Ziemniaki, wczesne	102g (gramy)
Brokuły	50g
Śmietana, 12% tłuszczu	6g
Włoszczyzna świeża	60g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	1g
Ziele angielskie całe	0
Liście laurowe, suszone	0
Pulpet w sosie pomidorowym - 120g	
Wieprzowina, szynka surowa	90g
Cebula	5g
Jaja kurze całe	14g
Bułka tarta	2g (gramy)
Mąka pszenna, typ 500	2g (gramy)
Koncentrat pomidorowy, 30%	6g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Kasza jęczmienna, pęczak	100g
Surówka z marchewki - 100g	
Marchew	69g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Sól biała	1g
Jabłko	10g
Woda	250g

zupa brokułowa:
Pulpet w sosie pomidorowym:
Surówka z marchewki:

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 438.5kcal | E [kJ]: 1847.6kJ | B [g]: 19.94g | T [g]: 19.26g | W [g]: 48.17g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.43g | Cholesterol [mg]: 61.8mg | Wp [g]: 43.67g | Cukier [g]: 4.06g

Szynka z udźca kurczaka	50g
serek kanapkowy	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 120g | E [kcal]: 218.2kcal | E [kJ]: 919.8kJ | B [g]: 13.18g | T [g]: 5.66g | W [g]: 31.12g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.01g | Cholesterol [mg]: 36.7mg | Wp [g]: 25.98g | Cukier [g]: 1.18g

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką - 120g	
Chleb żytni razowy	60g (2 kromki)
Masło ekstra	5g (1 łyżeczka płaska)
Szynka z piersi kurczaka	45g (3 plastry)
Sałata	10g (2 liście)

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką:
Przygotować kanapki.

Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

ŚRODA 04.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 685.4kcal | E [kJ]: 2896.8kJ | B [g]: 35.11g | T [g]: 21.22g | W [g]: 92.36g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.24g | Cholesterol [mg]: 67.3mg | Wp [g]: 84.02g | Cukier [g]: 14.11g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g
Polędwica z piersi kurczaka	50g
president twaróg delikatny	50g
Sałata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

II śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 122g | E [kcal]: 71.5kcal | E [kJ]: 298.9kJ | B [g]: 0.97g | T [g]: 1.35g | W [g]: 14.99g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.14g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 12.47g | Cukier [g]: 11.63g

Jabłko	120g
Słonecznik, nasiona, łuskane	2g (gramy)

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 754g | E [kcal]: 541.05kcal | E [kJ]: 2269.18kJ | B [g]: 26.45g | T [g]: 17.67g | W [g]: 73.76g | Kwasy tł. nas. [g]: 5.75g | Cholesterol [mg]: 117.1mg | Wp [g]: 64.36g | Cukier [g]: 11.22g

Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) - 350g	
Kości, wywar	263g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	48g
Koncentrat pomidorowy, 30%	8g
Makaron czterojajeczny	16g
Śmietanka kremowa, 36% tłuszczu	12g
Sól biała	1g
Cukier	2g (gramy)
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	1g
Liście laurowe, suszone	0
Ziele angielskie całe	0
Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) - 100g	
Wieprzowina, łopatka	55g
Bułka tarta	17g
Cebula	6g
Jaja kurze całe	17g
Olej rzepakowy	6g
Sól biała	1g
Pieprz czarny	1g
Ziemniaki, wczesne	200g
Marchew, gotowana	100g

Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe):

Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) :

Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) jest użyte 2 razy w jadłospisie. Rozważ przygotowanie większej ilości za jednym razem.

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 390.9kcal | E [kJ]: 1653.8kJ | B [g]: 20.71g | T [g]: 13.82g | W [g]: 47.91g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.32g | Cholesterol [mg]: 53.8mg | Wp [g]: 43.07g | Cukier [g]: 3.91g

Szynka z indyka	50g
president twaróg delikatny	50g
Sałata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 360g | E [kcal]: 202kcal | E [kJ]: 846kJ | B [g]: 7.24g | T [g]: 7.04g | W [g]: 29g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.86g | Cholesterol [mg]: 26mg | Wp [g]: 25.8g | Cukier [g]: 25.1g

Jabłko	160g
Mleko UHT, 3,2% tłuszczu	200g