



ID: 290979

KANŚK SZPITAL
OKRES: 25 CZERWCA 2026 - 04 LIPCA 2026
JADŁOSPIS DLA 1 OSOBY

KALORYCZNOŚĆ: 1748 kcal

Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa 01.07.26
Śniadanie (1 osoba) Szynka wieprzowa, gotowana president twaróg delikatny Sałata Pomidor Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Pieczeń żuławska Serek Almette śmietankowy (Almette) Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Szynka kanapkowa president twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Południca z piersi kurczaka Ser twarogowy (twaróg) półtłusty Masło ekstra Pomidor Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Paszтет drobiowy serek kanapkowy Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) Południca sopočka Południca z piersi kurczaka Rzodkiewka Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Śniadanie (1 osoba) <u>Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g</u> Południca z indyka serek śmietankowy (łaciata) Masło ekstra Ogórek świeży (długi) Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Jabłko	II śniadanie (1 osoba) Jabłko Kefir, 1,5% tłuszczu	II śniadanie (1 osoba) Gruszka Kefir, 2% tłuszczu	II śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Jabłko	II śniadanie (1 osoba) Jabłko Kefir, 2% tłuszczu	II śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Jabłko	II śniadanie (1 osoba) Jabłko
Obiad (1 osoba) Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe) - 350g Dorsz, filety pieczone Ziemniaki, gotowane <u>Warzywa po grecku</u> warzywa - 100g Woda	Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 350g Risotto bezmięsne z warzywami - 300g Woda	Obiad (1 osoba) Zupa z fasolki szparagowej - 351g Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) - 100g Ziemniaki, wczesne <u>Surówka szwedzka</u> (żywienie zbiorowe) - 99g Woda	Obiad (1 osoba) Zupa gospodarcza - 350g <u>Strogonow drobiowy z ryżem - 301g</u> Woda	Obiad (1 osoba) <u>Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe)</u> - 343g <u>Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe) - 200g</u> Kasza gryczana Woda	Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 350g Bitki w sosie (żywienie zbiorowe) - 150g Ziemniaki, wczesne Woda	Obiad (1 osoba) Zupa grochowa (żywienie zbiorowe) - 339g <u>makaron z kurczakiem i warzywami - 300g</u> Woda
kolacja (1 osoba) Szynka z udźca kurczaka <u>Pasta twarogowa - 60g</u> Rzodkiewka Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Szynka z udźca kurczaka serek kanapkowy Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Południca sopočka president twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Południca z indyka Jaja kurze całe, gotowane Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Paprykarz "Szczeciński" Serek wiejski naturalny (Piątnica) Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	kolacja (1 osoba) Woda <u>Marchewka z groszkiem (żywienie zbiorowe) - 100g</u>	kolacja (1 osoba) śmietankowy (Almette) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor
posiłek nocny (1 osoba) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Papryka czerwona	posiłek nocny (1 osoba) <u>Kanapka z masłem, sałatą, pomidorem i szynką - 120g</u>	posiłek nocny (1 osoba) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Ogórek świeży (długi)	posiłek nocny (1 osoba) Kefir, 2% tłuszczu Jabłko	posiłek nocny (1 osoba) Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu Papryka czerwona	posiłek nocny (1 osoba) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	posiłek nocny (1 osoba) Jabłko
E [kcal]: 1409.72 , E [kJ]: 5928.71 , B [g]: 93.55 , T [g]: 36.74	E [kcal]: 1464.2 , E [kJ]: 6133.6 , B [g]: 58.66 , T [g]: 61.34	E [kcal]: 1535.21 , E [kJ]: 6457.38 , B [g]: 74.67 , T [g]: 51.24	E [kcal]: 1706.92 , E [kJ]: 7185.8 , B [g]: 99.66 , T [g]: 44.36	E [kcal]: 1824.4 , E [kJ]: 7646.43 , B [g]: 82.75 , T [g]: 73.73	E [kcal]: 1647.1 , E [kJ]: 6926.3 , B [g]: 104.35 , T [g]: 50.17	E [kcal]: 2076.94 , E [kJ]: 8694.86 , B [g]: 99.53 , T [g]: 64.31

Czwartek 02.07.26	Piątek 03.07.26	Sobota 04.07.26
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g Szynka wieprzowa, gotowana prezydent twaróg delikatny Pomidor Sałata Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g Polędwica z piersi kurczaka Serek Almette śmietankowy (Almette) Masło ekstra Ogórek świeży (długi) Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g Szynka kanapkowa prezydent twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru
II śniadanie (1 osoba)	II śniadanie (1 osoba)	II śniadanie (1 osoba)
Gruszka Słonecznik, nasiona, łuskane	Jabłko Słonecznik, nasiona, łuskane	Gruszka 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 Surówka z białej kapusty (thermomix) - 100g
kolacja (1 osoba)	kolacja (1 osoba)	kolacja (1 osoba)
Szynka z udźca kurczaka Pasta jajeczna ze szczypiorkiem - 60g Rzodkiewka Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka z udźca kurczaka serek kanapkowy Ogórek świeży (długi) Masło ekstra Chleb żytni razowy Herbata czarna, napar bez cukru	Polędwica sopocka prezydent twaróg delikatny Sałata Pomidor Masło ekstra Chleb żytni razowy 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]: 1776.2 , E [kJ]: 7472.5 , B [g]: 98.94 , T [g]: 50.53	E [kcal]: 2100.48 , E [kJ]: 8825.71 , B [g]: 102.66 , T [g]: 63.72	E [kcal]: 1954.87 , E [kJ]: 8212.38 , B [g]: 87.74 , T [g]: 68.4

CZWARTEK

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 381.9kcal | E [kJ]: 1605.8kJ | B [g]: 19.61g | T [g]: 15.37g | W [g]: 45.36g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.93g | Cholesterol [mg]: 48.8mg | Wp [g]: 36.12g | Cukier [g]: 4.11g

Szynka wieprzowa, gotowana	50g
prezydent twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Ogórek świeży (długi)	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

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:

Krupnik jęczmienny czysty (żywienie zbiorowe):

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

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 480g | E [kcal]: 392.2kcal | E [kJ]: 1648.3kJ | B [g]: 23.74g | T [g]: 15.04g | W [g]: 44.85g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.91g | Cholesterol [mg]: 70.94mg | Wp [g]: 37.27g | Cukier [g]: 3.87g

Szynka z udźca kurczaka	50g
Pasta twarogowa - 60g	
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	8g
Szczypiorek	2g (gramy)
Rzodkiewka	30g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
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

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 479kcal | E [kJ]: 2001.6kJ | B [g]: 16.34g | T [g]: 26.76g | W [g]: 47.57g | Kwasy tł. nas. [g]: 15.98g | Cholesterol [mg]: 84.4mg | Wp [g]: 39.47g | Cukier [g]: 5.21g

Pieczeń żuławska	50g
Serek Almette śmietankowy (Almette)	50g
Pomidor	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

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]: 901g | E [kcal]: 224.9kcal | E [kJ]: 942.2kJ | B [g]: 7.12g | T [g]: 7g | W [g]: 42.44g | Kwasy tł. nas. [g]: 2.56g | Cholesterol [mg]: 9.5mg | Wp [g]: 30.62g | Cukier [g]: 7.93g

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 350g

Woda	188g
Włoszczyzna świeża	88g
Ziemniaki, średnio	50g
Koper ogrodowy	10g
Śmietana, 12% tłuszczu	13g
Ziele angielskie całe	1g
Liście laurowe, suszone	1g

Risotto bezmięsne z warzywami - 300g

Ryż brązowy	13g (1/10 woreczka)
Cebula	13g (1/10 sztuki)
Czosnek	2g (1/4 ząbka)
Brokuły	33g
Marchew	19g (1/4 sztuki średniej)
Pietruszka, korzeń	21g (1/4 sztuki)
Oliwa z oliwek	3g (1/2 łyżeczki)
Masło ekstra	2g (1/4 łyżeczki)
Kurkuma mielona	0 (1/4 szczypty)
Oregano suszone	0 (1/4 szczypty)
Tymianek suszony	0 (1/4 szczypty)
Pietruszka, liście (natka pietruszki)	1g (1/4 łyżeczki)
Woda	127g (1/2 szklanki)
Włoszczyzna świeża	66g (1/10 pęczka)
Woda	250g

Risotto bezmięsne z warzywami:

1. Przygotować bulion warzywny z wody i włoszczyzny, cebuli przypalanej nad ogniem i połówki czosnku. Warzywa z patelni umyć, obrać, pokroić na mniejsze kawałki
2. Na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek, i po chwili masło
3. Następnie dodać ryż i podsmażyć go kilka minut. Dodać warzywa z tabelki i przyprawy.
4. Wlewać bulion małymi porcjami i mieszać, aż wchłonie cały płyn. Czynność powtarzać, aż składniki będą ugotowane. Na koniec danie posypać natką pietruszki.

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe):

1. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę.
2. Obraną i pokrojoną włoszczyznę oraz ziemniaki zalać gorącą wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie, gotować do miękkości.
3. Koperek umyć, osuszyć, drobno posiekać i dodać do zupy.
4. Zupę zabielić śmietaną, rozmieszaną z uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy.

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

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 410.5kcal | E [kJ]: 1720kJ | B [g]: 17.68g | T [g]: 19.48g |
W [g]: 44.77g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.41g | Cholesterol [mg]: 61.8mg | Wp [g]:
36.17g | Cukier [g]: 3.96g

Szynka z udźca kurczaka	50g
serek kanapkowy	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	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.

SOBOTA

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 375.4kcal | E [kJ]: 1579.8kJ | B [g]: 18.31g | T [g]: 14.92g | W [g]: 46.16g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.71g | Cholesterol [mg]: 41.8mg | Wp [g]: 36.62g | Cukier [g]: 4.76g

Szynka kanapkowa	50g
prezydent twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

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]: 387.9kcal | E [kJ]: 1631.8kJ | B [g]: 20.81g | T [g]: 15.32g | W [g]: 45.91g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.85g | Cholesterol [mg]: 43.8mg | Wp [g]: 36.37g | Cukier [g]: 4.76g

Polędwica sopocka	50g
president twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

posiłek nocny (1 osoba)

Waga [g]: 160g | E [kcal]: 68kcal | E [kJ]: 284kJ | B [g]: 5.08g | T [g]: 1.84g | W [g]: 7.8g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.21g | Cholesterol [mg]: 9.6mg | Wp [g]: 7.56g | Cukier [g]: 7.2g

Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	120g
Ogórek świeży (długi)	40g

NIEDZIELA

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 540g | E [kcal]: 444.3kcal | E [kJ]: 1871kJ | B [g]: 34.37g | T [g]: 15.1g | W [g]: 46.87g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.71g | Cholesterol [mg]: 68.3mg | Wp [g]: 39.47g | Cukier [g]: 5.96g

Polędwica z piersi kurczaka	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	100g
Masło ekstra	10g
Pomidor	50g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

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]: 390.5kcal | E [kJ]: 1639kJ | B [g]: 19.78g | T [g]: 16.98g | W [g]: 43.72g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.9g | Cholesterol [mg]: 230.8mg | Wp [g]: 36.52g | Cukier [g]: 2.56g

Polędwica z indyka	50g
Jaja kurze całe, gotowane	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
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

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 520g | E [kcal]: 453kcal | E [kJ]: 1896kJ | B [g]: 15.68g | T [g]: 23.78g | W [g]: 47.77g | Kwasy tł. nas. [g]: 12.06g | Cholesterol [mg]: 57.6mg | Wp [g]: 39.17g | Cukier [g]: 6.96g

Pasztet drobiowy	50g
serek kanapkowy	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

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	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (żywienie zbiorowe):
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	Gulasz wieprzowy (żywienie zbiorowe):
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

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 490g | E [kcal]: 404.8kcal | E [kJ]: 1698kJ | B [g]: 15.97g | T [g]: 18.3g | W [g]: 48.47g | Kwasy tł. nas. [g]: 7.99g | Cholesterol [mg]: 46.3mg | Wp [g]: 40.77g | Cukier [g]: 3.76g

Paprykarz "Szczeciński"	50g
Serek wiejski naturalny (Piątnica)	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
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

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 470g | E [kcal]: 370.7kcal | E [kJ]: 1562.1kJ | B [g]: 26.32g | T [g]: 12.36g | W [g]: 42.82g | Kwasy tł. nas. [g]: 6.68g | Cholesterol [mg]: 70.3mg | Wp [g]: 35.29g | Cukier [g]: 1.9g

Polędwica sopocka	50g
Polędwica z piersi kurczaka	50g
Rzodkiewka	30g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
Herbata czarna, napar bez cukru	250g

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]: 1050g | E [kcal]: 470kcal | E [kJ]: 1980.4kJ | B [g]: 35.88g | T [g]: 8.6g |
W [g]: 70.64g | Kwasy tł. nas. [g]: 3.8g | Cholesterol [mg]: 56mg | Wp [g]: 58.01g
| Cukier [g]: 10.48g

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe) - 350g	
Woda	188g
Włoszczyzna świeża	88g
Ziemniaki, średnio	50g
Koper ogrodowy	10g
Śmietana, 12% tłuszczu	13g
Ziele angielskie całe	1g
Liście laurowe, suszone	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

Bitki w sosie (żywienie zbiorowe):

Marchewka z groszkiem (żywienie zbiorowe):

Zupa koperkowa (żywienie zbiorowe):

1. Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę.
2. Obraną i pokrojoną włoszczyznę oraz ziemniaki zalać gorącą wodą, dodać listek laurowy i ziele angielskie, gotować do miękkości.
3. Koperek umyć, osuszyć, drobno posiekać i dodać do zupy.
4. Zupę zabielić śmietaną, rozmieszaną z uprzednio z niewielką ilością ciepłej zupy.

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

kolacja (1 osoba)

Waga [g]: 500g | E [kcal]: 486.4kcal | E [kJ]: 2039.8kJ | B [g]: 29.51g | T [g]: 22.97g | W [g]: 44.76g | Kwasy tł. nas. [g]: 10.96g | Cholesterol [mg]: 75.3mg | Wp [g]: 37.52g | Cukier [g]: 3.81g

Kiełbasa krakowska, sucha	50g
Ser twarogowy (twaróg) półtłusty	50g
Salata	10g
Ogórek świeży (długi)	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	80g
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]: 770g | E [kcal]: 726.5kcal | E [kJ]: 3040kJ | B [g]: 29.88g | T [g]: 28.68g |
W [g]: 92.22g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.78g | Cholesterol [mg]: 66.8mg | Wp [g]:
77.52g | Cukier [g]: 15.56g

Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Polędwica z indyka	50g
serek śmietankowy (łaciaste)	50g
Masło ekstra	10g
Ogórek świeży (długi)	80g
Chleb żytni razowy	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]: 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

Jablko	160g
--------	------

Obiad (1 osoba)

Waga [g]: 889g | E [kcal]: 737.94kcal | E [kJ]: 3093.26kJ | B [g]: 51.33g | T [g]: 10.19g | W [g]: 118.37g | Kwasy tł. nas. [g]: 1.17g | Cholesterol [mg]: 52.2mg | Wp [g]: 96.05g | Cukier [g]: 7.46g

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 pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	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]: 520g | E [kcal]: 452.5kcal | E [kJ]: 1893.6kJ | B [g]: 17.04g | T [g]: 24.16g | W [g]: 46.02g | Kwasy tł. nas. [g]: 14.92g | Cholesterol [mg]: 88.9mg | Wp [g]: 38.02g | Cukier [g]: 5.16g

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

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 02.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 674.4kcal | E [kJ]: 2839.8kJ | B [g]: 32.51g | T [g]: 23.02g | W [g]: 90.46g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.97g | Cholesterol [mg]: 64.8mg | Wp [g]: 77.42g | Cukier [g]: 15.01g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g
Szynka wieprzowa, gotowana	50g
prezydent twaróg delikatny	50g
Pomidor	50g
Salata	10g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	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]: 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]: 1019g | E [kcal]: 379.6kcal | E [kJ]: 1600.5kJ | B [g]: 36.52g | T [g]: 1.93g | W [g]: 61.73g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.3g | Cholesterol [mg]: 82.8mg | Wp [g]: 49.88g | Cukier [g]: 9.1g

Rosół - 350g	
Woda	220g (3/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	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.

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

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

PIĄTEK 03.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 770g | E [kcal]: 723kcal | E [kJ]: 3027kJ | B [g]: 32.68g | T [g]: 27.48g | W [g]: 91.37g | Kwasy tł. nas. [g]: 16.78g | Cholesterol [mg]: 105.4mg | Wp [g]: 78.87g | Cukier [g]: 15.26g

Zupa mleczna z razowym makaronem - 250g	
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	50g
Mleko bez laktozy, 2% tłuszczu	200g
Polędwica z piersi kurczaka	50g
Serek Almette śmietankowy (Almette)	50g
Masło ekstra	10g
Ogórek świeży (długi)	80g
Chleb żytni razowy	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]: 162g | E [kcal]: 91.5kcal | E [kJ]: 381.9kJ | B [g]: 1.13g | T [g]: 1.51g | W [g]: 19.89g | Kwasy tł. nas. [g]: 0.15g | Cholesterol [mg]: 0mg | Wp [g]: 16.57g | Cukier [g]: 15.53g

Jabłko	160g
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]: 410.5kcal | E [kJ]: 1720kJ | B [g]: 17.68g | T [g]: 19.48g |
W [g]: 44.77g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.41g | Cholesterol [mg]: 61.8mg | Wp [g]:
36.17g | Cukier [g]: 3.96g

Szynka z udźca kurczaka	50g
serek kanapkowy	50g
Ogórek świeży (długi)	80g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	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.

SOBOTA 04.07.26

Śniadanie (1 osoba)

Waga [g]: 750g | E [kcal]: 665.4kcal | E [kJ]: 2802.8kJ | B [g]: 31.11g | T [g]: 22.52g | W [g]: 90.66g | Kwasy tł. nas. [g]: 11.74g | Cholesterol [mg]: 57.8mg | Wp [g]: 77.62g | Cukier [g]: 15.01g

Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 250g	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	50g
Szynka kanapkowa	50g
prezident twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	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]: 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]: 754g | E [kcal]: 584.07kcal | E [kJ]: 2444.88kJ | B [g]: 26.99g | T [g]: 22.29g | W [g]: 73.58g | Kwasy tł. nas. [g]: 6g | Cholesterol [mg]: 106.3mg | Wp [g]: 63.39g | Cukier [g]: 12.11g

Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe) - 350g	
Kości, wywar	263g
Włoszczyzna krojona w paski, mrożona	48g
Koncentrat pomidorowy, 30%	8g
Makaron pełnoziarnisty (razowy, pełne ziarno)	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
Surówka z białej kapusty (thermomix) - 100g	
Koper ogrodowy	2g (1/3 łyżeczki)
Kapusta biała	47g
Cebula	5g
Marchew	24g (1/3 sztuki)
Rzodkiewka	14g (3/4 sztuki)
Sok z cytryny	2g
Cukier	1g (1/3 szczypty)
Oregano suszone	0 (1/3 szczypty)
Olej rzepakowy	5g (1/3 łyżki)

Zupa pomidorowa z makaronem (żywienie zbiorowe):

Kotlet mielony (żywienie zbiorowe) :

Surówka z białej kapusty (thermomix):

- Do czystego i suchego naczynia miksującego włożyć koperek, rozdrobnić 3 s/obr. 8. Koperek zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
- Dodać kapustę, rozdrobnić przy pomocy kopystki 7-10 s/obr. 4.5. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
- Do naczynia miksującego włożyć cebulę, marchewkę pokrojoną w grube plastry i rzodkiewkę, rozdrobnić 4-5 s/obr. 5.
- Dodać rozdrobnioną wcześniej kapustę, olej, sok z cytryny, cukier, sól, pieprz i oregano, wymieszać przy pomocy kopystki 15 s/obrotów wsteczne/obr. 4.

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]: 387.9kcal | E [kJ]: 1631.8kJ | B [g]: 20.81g | T [g]: 15.32g | W [g]: 45.91g | Kwasy tł. nas. [g]: 8.85g | Cholesterol [mg]: 43.8mg | Wp [g]: 36.37g | Cukier [g]: 4.76g

Polędwica sopocka	50g
prezydent twaróg delikatny	50g
Salata	10g
Pomidor	50g
Masło ekstra	10g
Chleb żytni razowy	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