



alergeny :

jaja

ryby

gorczyca

soja

miód

seler

gluten

laktoza



24.09.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 27.86g, T: 21.82g, W o.: 79.39g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 182kcal, B o.: 4.72g, T: 1.36g, W o.: 40.96g) 80g

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Pieczony schab w plasterkach 50g (E: 91kcal, B o.: 13.83g, T: 3.88g, W o.: 0.32g) - przepis 1 porcja
na 15 porcji

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3 i 2/3 porcji (900g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, chilli, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży.

.....
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g) 1 sztuka (100g)

.....
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g) 200ml

.....
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 7 i 1/2 łyżki (150g)

► 12:30 Obiad (E: 788kcal, B o.: 34.86g, T: 24.98g, W o.: 113.56g)

Zupa z dyni (E: 178kcal, B o.: 4.98g, T: 6.14g, W o.: 28.72g) 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)



Sposób przygotowania:

Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę. W większym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć, co chwilę mieszając przez ok. 5 minut. Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut. Dodać pomidory z puszki. Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

Pieczone udko z kaszą pęczak (E: 497kcal, B o.: 24.94g, T: 17.79g, W o.: 61.56g)

1 porcja

- Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 2/3 woreczka (65g)
- Mąka orkiszowa - 1/2 łyżki (7g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 220 stopni. Udko przepłukać pod bieżącą wodą, osuszyć i zdjąć skórę. Przygotować marynatę: olej wymieszać z musztardą, miodem, odrobiną pieprzu i octu. Udko dokładnie wysmarować i ułożyć w naczyniu żaroodpornym (lub rękawie), włożyć do piekarnika. Piec około 30 minut, aż udko będzie ładnie zarumienione. W tym czasie ugotować kaszę w lekko osolonej wodzie, według przepisu na opakowaniu. Do drugiego garnka wrzucić marchewkę z groszkiem, zalać wrzącą wodą tak, aby tylko przykryła warzywa i gotować 10-15 minut. Odstawić na bok. Mąkę połączyć z odrobiną zimnej wody, dodać do warzyw, wymieszać i zagotować. Udko podać z kaszą i potrawką z marchewki i groszku. Danie posypać obficie posiekaną natką pietruszki.

Surówka z białej kapusty (E: 97kcal, B o.: 4.73g, T: 0.99g, W o.: 19.41g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

Kompot (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczoły - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► 16:00 Podwieczorek (E: 93kcal, B o.: 0.96g, T: 0.32g, W o.: 23.04g)

Gruszka (E: 93kcal, B o.: 0.96g, T: 0.32g, W o.: 23.04g)

1 i 1/4 sztuki (160g)

► 19:00 Kolacja (E: 480kcal, B o.: 25.01g, T: 19.91g, W o.: 55.85g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 227kcal, B o.: 5.9g, T: 1.7g, W o.: 51.2g)

100g

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Ser mozzarella light (E: 63kcal, B o.: 7.6g, T: 3.4g, W o.: 1.12g)

2 plastry (40g)

Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)

3 i 1/3 plastra (50g)

Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, T: 0.06g, W o.: 0.33g)

1 i 1/4 garści (30g)

Rzodkiewka (E: 11kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 2.64g)

4 sztuki (60g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.12g, T: 0g, W o.: 0g)

1/2 szklanki (120ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1980 kcal	Wartość energetyczna:	7691.69 kJ
Białko ogółem:	95.14 g	Tłuszcz:	70.03 g
Węglowodany ogółem:	281.14 g	Węglowodany przyswajalne:	195.03 g
Błonnik pokarmowy:	39.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.63 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.17 g
Sód:	2214.46 mg	Sól:	4.16 g
Ładunek Glikemiczny:	93.16	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.1



25.09.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 597kcal, B o.: 31.78g, T: 29.32g, W o.: 77.03g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)	70g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Jaja kurze, na miękko (E: 147kcal, B o.: 12.5g, T: 10.8g, W o.: 0.5g)	2 sztuki (100g)
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	3/4 plastra (20g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g)	200ml
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g)

kisiel 250 ml (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g)	1/3 szklanki (100ml)
--	----------------------

► 12:30 Obiad (E: 749kcal, B o.: 41.23g, T: 21.14g, W o.: 105.69g)

Zupa pieczarkowa (E: 207kcal, B o.: 7.42g, T: 7.51g, W o.: 32.27g)	1 porcja
--	----------

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 1/6 szklanki (40ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)





Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

Ryba w sosie słodko-kwaśnym z ryżem (E: 504kcal, B o.: 33g, T: 13.35g, W o.: 63.59g) -
przepis na 7 porcji

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (153g)
- Ananas, plastry w syropie - 11 i 1/3 plastra (340g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Czosnek - 6 ząbków (30g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Mąka ziemniaczana - 2 i 2/3 łyżki (66g)
- Mintaj, świeży - 8 i 3/4 porcji (1050g)
- Ocet destylowany - 8 i 1/3 łyżki (50ml)
- Olej rzepakowy - 6 i 1/2 łyżki (65ml)
- Papryka konserwowa - 4 plastry (120g)
- Curry, w proszku - 2 łyżeczki (6g)
- Ryż basmati - 1 i 2/3 szklanki (280g)
- Sos sojowy - 2 i 3/4 łyżeczki (14g)
- Sól biała - (0g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 7 łyżek (140g)



Sposób przygotowania:

Filety podzielić na małe kawałki i lekko oprószyć solą. Jajka wbić do miski, roztrzepać i dodać mąkę pszenną. Gdy ciasto zrobi się gładkie, obtoczyć w nim filety i usmażyć na oleju, z obu stron na złoty kolor.

Olej wlać na dużą patelnię, dodać marchewkę startą na grubych oczkach. Gdy zmięknie dodać ananasa z zalewą i pokrojoną w kostkę paprykę. Czosnek pokroić w plasterki i dorzucić na patelnię. Mieszając podsmażyć chwilę. Gdy wszystkie składniki zmiękną, wlać ocet winny i sos sojowy. Dodać cukier, curry i kukurydzę. Delikatnie wymieszać. W wodzie rozprowadzić mąkę ziemniaczaną i dodać do sosu. Doprowadzić do wrzenia. Wrzucić usmażoną rybę i podgrzać w sosie.

Ryż ugotować w osolonej wodzie podać z rybą

Kompot (E: 38kcal, B o.: 0.81g, T: 0.28g, W o.: 9.83g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 2 i 1/4 garści (160g)
- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1 szklanka (160g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► 16:00 Podwieczorek (E: 96kcal, B o.: 10.5g, T: 0.15g, W o.: 10.5g)

Kefir 0%, naturalny (E: 96kcal, B o.: 10.5g, T: 0.15g, W o.: 10.5g)

1 i 1/4 szklanki
(300ml)

► 19:00 Kolacja (E: 378kcal, B o.: 13.82g, T: 12.89g, W o.: 55.7g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

70g

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Smalec z białej fasoli (E: 95kcal, B o.: 4.32g, T: 1.02g, W o.: 18.02g) - przepis na 4 porcje

0.5 porcji

- Cebula - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Fasola biała, w puszcze - 20 łyżek (400g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Śliwki suszone - 1 garść (60g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę posiekać w kostkę, na patelni rozgrzać olej i dodać posiekaną cebulkę wraz z ziele, goździkiem i liśćmi laurowymi. Smażyć na małym ogniu do czasu, aż cebulka będzie złota. W międzyczasie fasolę odcedzić i opłukać. Zblendować razem z majerankiem, sporą szczyptą pieprzu, soli i odrobiną zimnej wody, następnie odstawić. Śliwki pokroić na małe kawałki. Z podsmażonej cebulki wyłowić przyprawę. Dodać podsmażoną cebulkę oraz pokrojone śliwki do zblendowanej fasoli. Ważne jest, żeby wszystkie składniki się połączyły, ale żeby blender nie zmielił ich na gładką pastę, a kawałki cebulki i śliwek były wyczuwalne. Doprawić do smaku solą i pieprzem i schłodzić.

Tofu tradycyjne, naturalne - Polsoja (E: 45kcal, B o.: 4.8g, T: 2.4g, W o.: 1.2g)

1 i 2/3 plastra (40g)

Ogórek kwaszony (E: 4kcal, B o.: 0.3g, T: 0.03g, W o.: 0.57g)

1/2 sztuki (30g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1990 kcal	Wartość energetyczna:	7281.38 kJ
Białko ogółem:	97.43 g	Tłuszcz:	63.6 g
Węglowodany ogółem:	288.92 g	Węglowodany przyswajalne:	117.18 g
Błonnik pokarmowy:	35.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.61 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.38 g
Sód:	2158.33 mg	Sól:	3.64 g
Ładunek Glikemiczny:	94.31	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.7



26.09.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 15.17g, T: 30.13g, W o.: 71.72g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g) 50g

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Pieczona biała kielbasa 80g (E: 210kcal, B o.: 2.35g, T: 15.77g, W o.: 2.97g) 1 porcja

- Kielbasa biała, parzona - 2/3 sztuki (80g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, T: 0.06g, W o.: 0.33g) 1 i 1/4 garści (30g)

pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g) 1 sztuka (100g)

Sos winegret (E: 65kcal, B o.: 0.15g, T: 5.12g, W o.: 4.78g) 1 porcja

- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g) 200ml

► 10:00 II Śniadanie (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)

Śliwki (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g) 1 i 3/4 sztuki (100g)

► 12:30 Obiad (E: 723kcal, B o.: 52.57g, T: 15.57g, W o.: 100.99g)

Zupa brokułowa z warzywami (E: 163kcal, B o.: 18.72g, T: 1.99g, W o.: 21.33g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (100g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną i gotowaną marchewką (E: 544kcal, B o.: 33.64g, T: 13.52g, W o.: 75.79g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)





Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać i gotować w wodzie do miękkości. Ugotowaną marchewkę pokroić w kostkę. Kaszę ugotować według wskazówek na opakowaniu. Kaszę gotować na średnim ogniu, pod częściowym przykryciem do miękkości.

W misce wymieszać: mięso, jajko, kaszę, marchew, posiekaną natkę pietruszki oraz sól. Wyrobić mięso i uformować pulpeciki. Uformowane pulpeciki gotować w wywarze, doprawić passatą pomidorową

marchewkę obrać, pokroić ugotować z dodatkiem bulionu do miękkości Upieczone pulpeciki podawać z ziemniakami i gotowaną marchewką

Kompot (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► 16:00 Podwieczorek (E: 202kcal, B o.: 7.84g, T: 4.99g, W o.: 38.24g)

Budyń waniliowy (E: 202kcal, B o.: 7.84g, T: 4.99g, W o.: 38.24g)

1 porcja

- Aromat waniliowy, do ciast - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Ksylitol - 2 i 1/4 łyżeczki (16g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko oraz ksylitol, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać aromat, mąkę oraz wodę (ok. pół szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą – szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło.

► 19:00 Kolacja (E: 460kcal, B o.: 30.47g, T: 21.94g, W o.: 42.44g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)

50g

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Pasztet drobiowy (E: 178kcal, B o.: 22.76g, T: 5.7g, W o.: 13.65g) - przepis na 10 porcji

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Otręby owsiane - 14 i 1/4 łyżki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Ziele angielskie, mielone - 2 łyżeczki (6g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 10 szczypt (10g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać, cebulę podpalić, żeby miała lepszy aromat. Mięso umyć, oczyścić i włożyć do garnka z warzywami. Zalać wodą, aby było jej niewiele nad warzywami i mięsem. Gotować minimum 2 godziny. Należy pamiętać o zdjęciu szumowin. Następnie dodać wszystkie przyprawy. Wyjąć mięso i warzywa. Mięso oddzielić od kości, odrzucić chrząstki i skóry. Mięso zmielić z cebulą, czosnkiem, marchewkami i selerem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Masę pasztetową wymieszać z jajkami i otrębami. Przełożyć do foremki. Piec w piekarniku przez 50 minut w 190 stopniach.

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)

2/3 sztuki (100g)

Jaja gotowane (E: 42kcal, B o.: 3.75g, T: 2.91g, W o.: 0.18g)

2/3 sztuki (30g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Wartość energetyczna:	7792.45 kJ
Białko ogółem:	106.65 g	Tłuszcz:	72.93 g
Węglowodany ogółem:	265.09 g	Węglowodany przyswajalne:	145.62 g
Błonnik pokarmowy:	40.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.9 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.68 g
Sód:	2209.72 mg	Sól:	2.83 g
Ładunek Glikemiczny:	83.86	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.7



27.09.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 21.45g, T: 26.05g, W o.: 78.78g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, T: 1.02g, W o.: 30.72g)	60g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczeń rzymska (E: 150kcal, B o.: 8.6g, T: 8.45g, W o.: 9.95g)	2 i 1/2 plastra (50g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g)	200ml
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 43.05g)

Mus jabłkowy (E: 186kcal, B o.: 3.3g, T: 0.3g, W o.: 43.05g)	1 i 3/4 porcji (150g)
--	-----------------------

► 12:30 Obiad (E: 763kcal, B o.: 53.82g, T: 28.15g, W o.: 83.57g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 202kcal, B o.: 13.67g, T: 7.14g, W o.: 26.9g)	1 porcja
--	----------

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka - 2 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Seler, pietruszkę i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać szklanką wody i dusić z wyciśniętym czosnkiem. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut z krążkami poszatowanej cebuli dymki. Przyprawić do smaku.

Kotlet schabowy 140g (E: 242kcal, B o.: 34.38g, T: 8.07g, W o.: 8.46g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (140g)





Sposób przygotowania:

Schab oczyścić, pokroić na plastry około 1,5 cm, rozbić jak na kotlety, przyprawić solą, pieprzem. Panierować w jajku i bułce tartej. Usmażyć na rozgrzanym oleju

opiekane ziemniaki (E: 158kcal, B o.: 3.18g, T: 2.37g, W o.: 32.57g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać i pokroić łódeczki. Wrzucić na gotującą się wodę i podgotować 3 minuty, następnie odcedzić i wymieszać z oliwą i przyprawami. Wyłożyć na blachę i piec do chrupkości

Salatka z sałatą lodową, (E: 145kcal, B o.: 2.38g, T: 10.51g, W o.: 11.77g)

1 porcja

- Olej lniany - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sałata lodowa - 1/4 sztuki (100g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawy, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

Kompot (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczoły - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► 16:00 Podwieczorek (E: 142kcal, B o.: 17.4g, T: 0.57g, W o.: 17.27g)

Śliwki (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g) 1 i 3/4 sztuki (100g)

Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g) 1 opakowanie (150g)

► 19:00 Kolacja (E: 368kcal, B o.: 20.47g, T: 16.23g, W o.: 39.94g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, T: 1.02g, W o.: 30.72g) 60g

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Pasta z makreli z natką pietruszki (E: 96kcal, B o.: 8.05g, T: 4.17g, W o.: 8.26g) 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Ogórek kwaszony - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Makrelę dokładnie obrać ze wszystkich ości, jajko, ogórka i cebulkę pokroić w drobną kostkę, wszystko ze sobą połączyć i dodać łyżkę jogurtu naturalnego i doprawić solą i pieprzem. Odstawić na pół godziny do lodówki.

Ser gouda (E: 95kcal, B o.: 8.37g, T: 6.87g, W o.: 0.03g) 1 i 1/4 plastra (30g)

Salata lodowa (E: 4kcal, B o.: 0.27g, T: 0.04g, W o.: 0.89g) 1/8 sztuki (30g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Wartość energetyczna:	7773.96 kJ
Białko ogółem:	116.44 g	Tłuszcz:	71.3 g
Węglowodany ogółem:	262.61 g	Węglowodany przyswajalne:	168.52 g
Błonnik pokarmowy:	41.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.71 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.28 g
Sód:	1779.39 mg	Sól:	4.31 g
Ładunek Glikemiczny:	81.68	Stosunek n-3:n-6:	1.3 : 1



28.09.2026 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 21.39g, T: 15g, W o.: 73.01g)

Owsianka na mleku (E: 138kcal, B o.: 6.51g, T: 3.92g, W o.: 19.86g) 0.5 porcji

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku,

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 204kcal, B o.: 5.31g, T: 1.53g, W o.: 46.08g) 90g

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Szynka gotowana z piersi indyka (E: 41kcal, B o.: 8g, T: 0.8g, W o.: 0.4g) 3 i 1/3 plastra (40g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)

Serek wiejski 3% (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g) 7 i 1/2 łyżki (150g)

► 12:30 Obiad (E: 804kcal, B o.: 48.44g, T: 25.21g, W o.: 100.96g)

Zupa jarzynowa (E: 321kcal, B o.: 22.05g, T: 11.62g, W o.: 33.78g) 1 porcja

- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)





Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Kotlety jajeczne z kaszą i mizerią (E: 467kcal, B o.: 26.18g, T: 13.53g, W o.: 63.31g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Ugotowane jajka zblendować z bułką tartą i szczyptą soli i pieprzu. Do masy jajecznej dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać. Z gotowej masy uformować kotlety i ułożyć je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Piec w temperaturze 180 stopni, góra - dół przez ok. 25 minut.

kaszę ugotować w osolonej lekko wodzie Ogórka obrać i pokroić w talarki. Wymieszać z jogurtem, szczyptą soli i pieprzu. Kotleciki podawać z ziemniakami i mizerią.

Kompot (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► **16:00 Podwieczorek (E: 234kcal, B o.: 8.08g, T: 7.19g, W o.: 50.73g)**

Muffinki cytrynowe (E: 234kcal, B o.: 8.08g, T: 7.19g, W o.: 50.73g) - przepis na 6 porcji

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 szklanki (260ml)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sól biała - (0g)
- Masło ekstra - 3 plastry (30g)
- Mąka orkiszowa - 16 i 2/3 łyżki (250g)
- Sok z cytryny - 8 łyżek (48ml)
- Erytrol - 20 łyżeczek (100g)



Sposób przygotowania:

Białka oddzielić od żółtek i ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Masło rozpuścić. Do dużej miski wsypać mąkę, słodzik, proszek do pieczenia, żółtka, mleko, rozpuszczone masło oraz sok z cytryny, a następnie całość dokładnie wymieszać mikserem. Dodać startą skórkę z cytryny i zamieszać łyżką. Następnie dodać ubite białka i bardzo delikatnie wymieszać do momentu połączenia składników. Masę przelać do foremek. Piec ok. 30 min w 180 stopniach.

► 19:00 Kolacja (E: 408kcal, B o.: 13.66g, T: 15.8g, W o.: 58.61g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, T: 1.02g, W o.: 30.72g) 60g

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Salatka warzywna (E: 150kcal, B o.: 4.15g, T: 3.98g, W o.: 26.98g) 0.5 porcji

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/3 szklanki (50g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 1/8 sztuki (2g)
- Batat - 1/3 sztuki (75g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie produkty pokroić w kostkę, wsypać do salaterki, dodać majonez i doprawić.

Ser mozzarella light (E: 47kcal, B o.: 5.7g, T: 2.55g, W o.: 0.84g) 1 i 1/2 plastra (30g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Wartość energetyczna:	8620.63 kJ
Białko ogółem:	108.07 g	Tłuszcz:	67.7 g
Węglowodany ogółem:	286.91 g	Węglowodany przyswajalne:	156.44 g
Błonnik pokarmowy:	38.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.34 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.65 g
Sód:	2153.3 mg	Sól:	3.55 g
Ładunek Glikemiczny:	107.05	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5



29.09.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 26.79g, T: 23.57g, W o.: 71.96g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, T: 1.02g, W o.: 30.72g) 60g

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Grecka sałatka z fetą (E: 61kcal, B o.: 2.64g, T: 2.57g, W o.: 6.81g) 0.5 porcji

- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Olej lniany - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (10g)
- Sok z limonki - 1/2 łyżki (3ml)
- Sól biała - (0g)
- Seler naciowy łodyga - 1/4 sztuki (11g)



Sposób przygotowania:

Seler naciowy posiekać, cebulę pokroić w piórka, ogórka w plasterki, pomidorki na połówki. Wymieszać delikatnie z pokrojoną fetą i bazylią i połączyć sosem składającym się z oleju, suszonego oregano, czosnku, soli, pieprzu i soku z limonki.

Pieczony schab w plasterkach 40g (E: 83kcal, B o.: 12.3g, T: 3.6g, W o.: 0.32g) - przepis na 15 porcji 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3 i 1/4 porcji (800g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, chilli, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży.

inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g) 200ml

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 165kcal, B o.: 11.22g, T: 6.6g, W o.: 15.51g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 165kcal, B o.: 11.22g, T: 6.6g, W o.: 15.51g) 1 i 1/3 szklanki (330ml)

▶ 12:30 Obiad (E: 808kcal, B o.: 42.66g, T: 25.05g, W o.: 112.72g)

Zupa koperkowa (E: 224kcal, B o.: 3.68g, T: 13.26g, W o.: 23.96g) - przepis na 4 porcje 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa poddusić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

Gołąbki z mięsem (E: 461kcal, B o.: 36.07g, T: 11.58g, W o.: 60.44g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta biała - 1/4 sztuki (563g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (180ml)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcji (110g)



Sposób przygotowania:

Z kapusty wyciąć głąb. Zagotować wodę i gotować w niej kapustę. Po kilku minutach zdjąć liście, które są miękkie. Ryż gotować trochę krócej niż jest zalecane na opakowaniu. Zmielone mięso doprawić pieprzem, solą, majerankiem, czosnkiem, dodać jajko i startą na tarce cebulę. Wymieszać farsz z ryżem i zawijać w liście kapusty. Następnie wyłożyć garnek pozostałymi liśćmi, włożyć gołąbki i zalać bulionem – gotować przez ok. 40 minut. Po ugotowaniu wyjąć gołąbki, a do powstałego bulionu dodać przecier pomidorowy rozmieszany z kilkoma łyżkami wody. Gotować na wolnym ogniu, doprawić solą i pieprzem.

Ziemniaki, wczesne (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.45g)

1 i 2/3 sztuki (150g)

Kompot (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► 16:00 Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 35.1g)

Mus jabłkowy Owolovo (E: 150kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 35.1g)

1 i 1/2 opakowania
(300g)

► 19:00 Kolacja (E: 387kcal, B o.: 23.76g, T: 9.83g, W o.: 53.49g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, T: 1.02g, W o.: 30.72g)

60g

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Ser twarogowy, chudy (E: 98kcal, B o.: 19.8g, T: 0.5g, W o.: 3.5g)

3 i 1/3 plastra (100g)

Dżem wiśniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.12g, T: 0.06g, W o.: 11.25g)	2 łyżeczki (30g)
Miód pszczeleli (E: 32kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 7.95g)	1/3 łyżki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Wartość energetyczna:	7960.14 kJ
Białko ogółem:	105.33 g	Tłuszcz:	65.35 g
Węglowodany ogółem:	288.78 g	Węglowodany przyswajalne:	187.29 g
Błonnik pokarmowy:	36.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.52 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.23 g
Sód:	1776.2 mg	Sól:	2.79 g
Ładunek Glikemiczny:	88.6	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.8



30.09.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 467kcal, B o.: 21.59g, T: 20.41g, W o.: 50.68g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi (E: 167kcal, B o.: 9.17g, T: 5.18g, W o.: 20.61g) - przepis na 2 porcje

0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Sól biała - (0g)
- Mąka orkiszowa - 4 i 2/3 łyżki (70g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

Wymieszać mąkę, jajka i sól. Mleko zagotować, dodać cukier i wlewać ciasto cienkim strumieniem i zamieszać. Gotować 1 minutę.

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)

Szynka wiejska (E: 50kcal, B o.: 8.16g, T: 1.8g, W o.: 0.36g) 2 i 2/3 plastra (40g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g)

kisiel 250 ml (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g) 1/3 szklanki (100ml)

► 12:30 Obiad (E: 730kcal, B o.: 33.51g, T: 17.96g, W o.: 121.04g)

Zupa warzywna z fasolką szparagową (E: 185kcal, B o.: 9.09g, T: 9.12g, W o.: 20.96g) - 1 porcja
przepis na 2 porcje

- Polędwica z indyka - 6 plastrów (60g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/3 łyżki (14ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Fasolka szparagowa żółta - 2 i 1/4 garści (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować wodę (500 ml). Do wrzącej wody wrzucić pokrojony seler, cebulę, ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz. Gotować parę minut, po czym dodać marchew pokrojoną w plastry, odcedzoną fasolę, kawałki indyka, drobno posiekaną natkę pietruszki i tymianek. Na końcu dodać kalafior i oliwę z oliwek. Zupę gotować, aż kalafior zmięknie.

spaghetti bolognese z soczewicą (E: 529kcal, B o.: 24.21g, T: 8.78g, W o.: 96.21g) 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Bulion warzywny - 1/8 szklanki (25ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Soczewica zielona - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - (0g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Pieprz biały, mielony - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Na oliwie w większym garnku z grubym dnem poddusić drobno posiekaną cebulę i czosnek. Marchewkę i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce. Rozdrobić selera (drobno posiekać na desce). Warzywa dodać do garnka, wymieszać i smażyć na średnim ogniu przez 5 minut. Dodać soczewicę, wymieszać i smażyć przez 2 minuty. Zwiększyć ogień, wlać gorący bulion, dodać pomidory z puszki i koncentrat, doprawić solą, pieprzem, papryką i oregano. Wymieszać, zagotować, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez minimum 30 minut, w międzyczasie 2-3 razy zamieszać. Makaron ugotować al dente, odcedzić zachowując ok. 1 łyżkę wody z makaronu na porcję. Makaron wyłożyć do talerzy, polać sosem.

Kompot (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczoły - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► 16:00 Podwieczorek (E: 237kcal, B o.: 25.2g, T: 6.3g, W o.: 19.95g)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 237kcal, B o.: 25.2g, T: 6.3g, W o.: 19.95g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

► 19:00 Kolacja (E: 366kcal, B o.: 18.01g, T: 19.38g, W o.: 33.09g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)

50g

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Szynka biała, gotowana (E: 38kcal, B o.: 7.2g, T: 0.8g, W o.: 0.48g)	3 i 1/3 plastra (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1970 kcal	Wartość energetyczna:	7567.36 kJ
Białko ogółem:	98.41 g	Tłuszcz:	64.15 g
Węglowodany ogółem:	264.76 g	Węglowodany przyswajalne:	101.62 g
Błonnik pokarmowy:	38.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.52 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.7 g
Sód:	1995.88 mg	Sól:	3.52 g
Ładunek Glikemiczny:	68.28	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.1



01.10.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 37.42g, T: 19.02g, W o.: 79.51g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)	70g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, T: 0.06g, W o.: 0.33g)	1 i 1/4 garści (30g)
Pasta z tuńczyka z rzodkiewką (E: 143kcal, B o.: 24.5g, T: 1.39g, W o.: 9.23g)	1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Ser twarogowy chudy - 2 plastry (60g)
- Sól biała - (0g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

Dodać połowę puszki tuńczyka do białego sera i wszystko zblendować. Dodać szczypiorek, cebulę i rzodkiewkę. Przyprawić solą i pieprzem.

inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g)	200ml
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 45kcal, B o.: 2g, T: 0.5g, W o.: 9.5g)

Sok pomidorowy (E: 45kcal, B o.: 2g, T: 0.5g, W o.: 9.5g)

1 szklanka (250ml)

▶ 12:30 Obiad (E: 824kcal, B o.: 38.94g, T: 33.03g, W o.: 97.63g)

Krupnik z ryżem (E: 262kcal, B o.: 13.86g, T: 3.77g, W o.: 45.61g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (52g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 2/3 szklanki (100g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2 i 2/3 szklanki (270g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 2,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

Karkówka duszona (E: 251kcal, B o.: 20.22g, T: 15.81g, W o.: 7.78g)

1 porcja

- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić w plastry ok. 1,5 cm grubości. Pokrojone mięso przykryć folią i rozbić lekko tłuczkiem. Następnie oprószyć z obu stron solą, pieprzem i słodką papryką. Na rozgrzanym oleju obsmażyć mięso krótko z każdej strony. Naczynie żaroodporne posmarować olejem i układać w nim obsmażone kawałki karkówki. Całość podlać 5-6 łyżkami wody, przykryć i piec w piekarniku przez 30 minut w temperaturze 180°C. Po 30 minutach przewrócić każdy kawałek mięsa na drugą stronę, podlewając w razie potrzeby dodatkowo wodą (2-3 łyżki). Przykryć i ponownie wstawić do piekarnika na kolejne 15 minut. Cebulę pokroić w piórka, marchew w plastry lub słupki i zeszklić na tłuszczu, który pozostał z obsmażania mięsa. Gotową cebulę z marchewką wyłożyć na mięso razem z tłuszczem, przykryć i ponownie wstawić na 15 minut do piekarnika.

Ziemniaki, wczesne (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.6g)

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z czerwonej kapusty (E: 153kcal, B o.: 1.05g, T: 13.19g, W o.: 7.77g)

1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatковать. Cebulę obrać, pokroić w cienkie prążki, czosnek obrać i posiekać. Na rozgrzaną oliwę wrzucić czosnek i cebulę. Zeszklić, dodać kapustę, oprószyć pieprzem i smażyć kilka minut. Przygotować sos. Wymieszać 1 łyżkę oleju, sok z cytryny i cukier. Kapustę połączyć sosem

Kompot (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczoły - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► 16:00 Podwieczorek (E: 105kcal, B o.: 0.88g, T: 0.82g, W o.: 25.81g)

pieczone jabłko z cynamonem (E: 105kcal, B o.: 0.88g, T: 0.82g, W o.: 25.81g)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

jabłko odetnij z góry, lekko natnij, posyp cynamonem, zapiecz

► 19:00 Kolacja (E: 446kcal, B o.: 21.94g, T: 24.03g, W o.: 38.83g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, T: 1.02g, W o.: 30.72g)

60g

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Baleron gotowany (E: 76kcal, B o.: 7g, T: 5.12g, W o.: 0.36g)	2 i 1/3 plastra (40g)
Ser twarogowy, chudy (E: 49kcal, B o.: 9.9g, T: 0.25g, W o.: 1.75g)	1 i 2/3 plastra (50g)
Salatka z sałatą lodową, (E: 73kcal, B o.: 1.19g, T: 5.26g, W o.: 5.89g)	0.5 porcji

- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor koktajlowy - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Salatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawy, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
---	----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1958 kcal	Wartość energetyczna:	7665.55 kJ
Białko ogółem:	101.18 g	Tłuszcz:	77.4 g
Węglowodany ogółem:	251.28 g	Węglowodany przyswajalne:	156.95 g
Błonnik pokarmowy:	37.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.41 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.66 g
Sód:	1900.11 mg	Sól:	4.75 g
Ładunek Glikemiczny:	93.67	Stosunek n-3:n-6:	1 : 1.6



02.10.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 525kcal, B o.: 28.23g, T: 25.02g, W o.: 69.41g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 16.01g, T: 11.72g, W o.: 5.74g)	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Do miski wbić jajko i mleko i koperek. Widelcem delikatnie wymieszać składniki ze sobą. Miseczkę wstawić do garnka z gotującą się wodą (kąpiel wodna) lub umieścić w parowarze. Mieszać aż do ścięcia.

pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g) 1 sztuka (100g)

inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g) 200ml

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.94g, T: 1.43g, W o.: 14.75g)

Warzywa z dipem twarogowym-jogurtowym (E: 90kcal, B o.: 6.94g, T: 1.43g, W o.: 14.75g) - 0.5 porcji
przepis na 1 porcja

- Szczypiorek - 8 łyżek (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (75g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Ser twarogowy chudy - 1 plaster (30g)



Sposób przygotowania:

Twaróg utrzeć, wymieszać z posiekаныmi rzodkiewkami i jogurtem, doprawić pieprzem i wymieszać wszystko z posiekany szczypiorkiem. Warzywa obrać i pokroić w słupki.

► 12:30 Obiad (E: 770kcal, B o.: 34.09g, T: 22.31g, W o.: 118.01g)

Barszcz czerwony (E: 276kcal, B o.: 11.02g, T: 1.45g, W o.: 62.8g) - przepis na 6 porcji 1 porcja

- Burak - 15 sztuk (1580g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Jabłko - 1 i 3/4 sztuki (340g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ksylitol - 2 i 3/4 łyżeczki (20g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (75g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Ziemniaki - 6 sztuk (540g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zakwas z buraka niskosolony Kiszzone Specjały - 2 opakowania (1000ml)



Sposób przygotowania:

Pietruszkę, seler oraz marchewkę obrać i pokroić na ćwiartki. Cebulę przekroić na pół i podprażyć wraz z łupinami na suchej patelni. Następnie obrać buraka i pokroić w kostkę. Do garnka wrzucić podprażoną cebulę (bez łupin) oraz pokrojone warzywa. Następnie jabłka obrać i pozbawić gniazda nasennego. Wrzucić je do garnka z warzywami. Zalać wszystko wodą (ok. 2L). Gotować na małym ogniu. Doprawić solą, pieprzem, listkami laurowymi oraz ziele angielskim. Wymieszać i gotować ok. godziny. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Wrzucić do mniejszego garnka, zalać 1L wody i gotować do miękkości.

Z gotującej się zupy wyłowić wszystkie warzywa, jabłka oraz ziele i liście laurowe. Zaprawić barszcz zakwasem i słodzikiem. Wymieszać i przykryć. Gotować na małym ogniu przez ok. 5 minut. Nie należy doprowadzić do wrzenia. Następnie zdjąć zupę z ognia. W kubku zahartować łyżkę jogurt z odrobiną barszczu. Dodać do zupy. Wymieszać.

Z ziemniaków odlać wodę. Rozgnieść je z łyżką jogurtu za pomocą tłuczka. Do misek nałożyć puree i zalać je barszczem. Posypać posiekaną pietruszką.

Naleśniki z pieczarkami i serem (E: 459kcal, B o.: 22.33g, T: 20.62g, W o.: 46.14g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 3 i 1/4 łyżki (48g)
- Ser mozzarella w kulce - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (115ml)





Sposób przygotowania:

Pieczarki i cebulę obrać, pokroić w plasterki. Rozgrzać na patelni połowę oleju, wrzucić pieczarki, posolić, aby puściły soki, a gdy płyn odparuje dodać cebulę. Przyprawić pieprzem. Mleko wymieszać w misce z jajkiem, ciągle mieszając wsypać mąkę oraz szczyptę soli. Odstawić na chwilę, aby ciasto odpoczęło. Pozostałą część oleju rozsmarować na patelni i smażyć naleśniki. Na usmażone naleśniki rozprowadzać farsz z pieczarek i obsypać startym serem. Zawinąć w rulon i jeszcze raz chwilę podsmażyć, aby ser się rozpuścił.

Kompot (E: 35kcal, B o.: 0.74g, T: 0.24g, W o.: 9.07g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 2 i 1/4 garści (160g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 3/4 szklanki (120g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► 16:00 Podwieczorek (E: 162kcal, B o.: 22g, T: 6g, W o.: 4.8g)

Serek wiejski 3% (E: 162kcal, B o.: 22g, T: 6g, W o.: 4.8g)

10 łyżek (200g)

► 19:00 Kolacja (E: 425kcal, B o.: 15.37g, T: 17.42g, W o.: 39.7g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, T: 1.02g, W o.: 30.72g)

60g

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)

1 plaster (10g)

Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)

2 plastry (40g)

humus (E: 80kcal, B o.: 0.56g, T: 1.28g, W o.: 1.2g)

2 i 1/4 łyżki (40g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)

1/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1972 kcal	Wartość energetyczna:	7306.88 kJ
Białko ogółem:	106.63 g	Tłuszcz:	72.18 g
Węglowodany ogółem:	246.67 g	Węglowodany przyswajalne:	104.86 g
Błonnik pokarmowy:	40.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.5 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.97 g
Sód:	2009.5 mg	Sól:	5.12 g
Ładunek Glikemiczny:	74.81	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.2



03.10.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 23.16g, T: 37.33g, W o.: 64.37g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, T: 0.85g, W o.: 25.6g)	50g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki z szynki (E: 232kcal, B o.: 11.2g, T: 20g, W o.: 1.76g)	2 sztuki (80g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g)	200ml

► 10:00 II Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 1.08g, T: 0.24g, W o.: 14.16g)

Nektarynka (E: 60kcal, B o.: 1.08g, T: 0.24g, W o.: 14.16g)	1 sztuka (120g)
---	-----------------

► 12:30 Obiad (E: 732kcal, B o.: 46.81g, T: 12.2g, W o.: 121.41g)

Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (E: 197kcal, B o.: 5.37g, T: 4.99g, W o.: 36.18g)	1 porcja
---	----------

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, włożyć do garnka, dodać połowę masła i co chwilę mieszając zeszklić przez ok. 3 minuty. Por obrać, dokładnie umyć, pokroić wzdłuż na 4 części, następnie na plasterki. Dodać do garnka i mieszając smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 - 3 minuty. Marchewkę, pietruszkę oraz seler umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do garnka razem z drugą połową masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziela angielskie, doprawić solą i pieprzem. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, przykryć i gotować aż ziemniaki będą miękkie. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do zupy i gotować przez około 5 minut. Na koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i stopniowo dodać śmietanę.

Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami (E: 366kcal, B o.: 37.61g, T: 3.47g, W o.: 48.86g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Mąka orkiszowa - 1/4 łyżki (4g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać ugotować. Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki i pietruszkę – gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną ze śmietaną i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjąć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z ziemniakami.

Wegańska surówka coleslaw (E: 92kcal, B o.: 2.3g, T: 3.21g, W o.: 16.7g)

1.5 porcji

- Cebula - 1/6 sztuki (19g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (75g)
- Ksylitol - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wegański majonez, sałatkowy - 1/3 łyżki (9g)



Sposób przygotowania:

Kapustę drobno posiekać, marchew obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w kostkę. Majonez wymieszać z sokiem z cytryny, ksylitolem i przyprawami. Wszystkie składniki połączyć ze sobą.

Kompot (E: 77kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.67g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeli - 1 łyżka (25g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► 16:00 Podwieczorek (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)

Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)

1 opakowanie (150g)

► 19:00 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 19.09g, T: 23.98g, W o.: 46.4g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, T: 1.02g, W o.: 30.72g)

60g

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)

3 i 1/3 plastra (50g)

Salatka z pieczonych buraków i słonecznika (E: 153kcal, B o.: 5.04g, T: 8.33g, W o.: 15.12g)

0.5 porcji

- Burak - 2/3 sztuki (63g)
- Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Rukola - 1/3 garści (8g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 i 1/3 łyżki (13g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Buraki wyszorować (nie obierać), umieścić w naczyniu żaroodpornym z przykryciem. Piec w nagrzanym piekarniku (200 stopni grzanie góra - dół). Małe buraki pieczemy ok. jednej godziny, duże ok. dwóch (buraki są gotowe, gdy wykałaczka łatwo wchodzi w miąższ). Ostudzić. Słonecznik podprażyć na patelni, na złotobrazowy kolor. Przygotować sos miodowo - musztardowy (zmieszać łyżkę miodu, musztardy, jogurtu greckiego, oliwy z oliwek, soku z cytryny). Ostudzone buraczki pokroić w kostkę, dodać słonecznik, polać gotowym sosem - na sam koniec dołożyć liście rukoli.

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1941 kcal
Białko ogółem:	106.94 g
Węglowodany ogółem:	251.91 g
Błonnik pokarmowy:	36.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.38 g
Sód:	1663.77 mg
Ładunek Glikemiczny:	91.08

Wartość energetyczna:	7510.21 kJ
Tłuszcz:	74.02 g
Węglowodany przyswajalne:	166.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.33 g
Sól:	3.53 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 8.3

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-09-24 / 2026-09-25 / 2026-09-26 / 2026-09-27 / 2026-09-28 / 2026-09-29 / 2026-09-30 / 2026-10-01 / 2026-10-02 / 2026-10-03



Produkty zbożowe

Bułka tarta	30g (1/4 szklanki)
Chleb żytni razowy (gluten)	1260g
Kasza gryczana	110g (1 woreczek)
Kasza jaglana	15g (1/7 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	65g (2/3 woreczka)
Makaron spaghetti	50g (1/3 garści)
Mąka orkiszowa	419g (28 łyżki)
Mąka ziemniaczana	78g (3 łyżki)
Otręby owsiane	100g (14 i 1/4 łyżki)
Płatki owsiane	20g (2 łyżki)
Ryż basmati	475g (2 i 2/3 szklanki)



Warzywa

Batat	75g (1/3 sztuki)
Brokuły, mrożone	100g (1/5 opakowania)
Burak	1641g (15 i 2/3 sztuki)
Cebula	812g (7 i 3/4 sztuki)
Cebula czerwona	33g (1/3 sztuki)
Cebula dymka	40g (2 sztuki)
Czosnek	74g (14 i 3/4 ząbka)
Dynia	100g (1/8 sztuki)
Fasola biała, w puszcze	400g (20 łyżek)
Fasolka szparagowa żółta	200g (2 i 1/4 garści)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	50g (1/3 szklanki)
Kalafior	100g (1/2 porcji)
Kapusta biała	763g (1/3 sztuki)
Kapusta czerwona	25g (1/4 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	35g (2 i 1/3 łyżeczek)
Koper ogrodowy	10g (2 i 1/2 łyżeczek)
Koper, świeży	24g (6 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)

Kukurydza, konserwowa	140g (7 łyżek)
Marchew	1315g (29 i 1/4 sztuki)
Mix sałat	90g (3 i 2/3 garści)
Ogórek	470g (2 i 2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	37g (2/3 sztuki)
Papryka czerwona	690g (3 sztuki)
Papryka konserwowa	119g (4 plastry)
Passata	100g (1/3 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	200g (10 sztuk)
Pietruszka, korzeń	528g (6 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	88g (14 i 2/3 łyżeczek)
pomidor bez skórki	500g (5 sztuk)
Pomidor koktajlowy	140g (7 sztuk)
Pomidory w puszcze	170g (3/4 szklanki)
Por	255g (1 i 3/4 sztuki)
Rukola	8g (1/3 garści)
Rzodkiewka	230g (15 i 1/3 sztuki)
Sałata lodowa	180g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	733g (2 i 1/4 sztuki)
Seler naciowy, łodyga	77g (1 i 3/4 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	25g (1/7 szklanki)
Soczewica zielona	25g (1/7 szklanki)
Szczypiorek	60g (12 łyżek)
Ziemniaki	630g (7 sztuk)
Ziemniaki, późne	530g (5 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	450g (5 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

inka na mleku 200ml	1600ml
Jogurt grecki, niskotłuszczowy	5g (1/4 łyżki)
Jogurt naturalny - Skyr	300g (2 opakowania)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	367g (18 i 1/3 łyżki)



Kefir 0%, naturalny	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu	330ml (1 i 1/3 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	740ml (3 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	70ml (1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	558ml (2 i 1/3 szklanki)
Ser gouda	50g (2 plastry)
Ser mozzarella light	70g (3 i 1/2 plastra)
Ser mozzarella w kulce	70g (3 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, chudy	240g (8 plastrów)
Ser typu "Feta"	10g (1/8 kostki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	150g (7 i 1/2 łyżki)
Serek wiejski 3%	350g (17 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	119g (6 i 2/3 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	13g (1/2 łyżki)

Mięso i jaja

Baleron gotowany	40g (2 i 1/3 plastra)
Indyk, mięso mielone	110g (1 porcji)
Jaja gotowane	80g (1 i 2/3 sztuki)
Jaja kurze, całe	783g (15 i 1/3 sztuki)
Jaja kurze, na miękko	100g (2 sztuki)
Kiełbasa biała, parzona	80g (2/3 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	500g (5 sztuk)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	210g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	890g (8 i 3/4 sztuki)
Parówki z szynki	80g (2 sztuki)
Pieczeń rzymska	50g (2 i 1/2 plastra)
Polędwica z indyka	60g (6 plastrów)
Szynka biała, gotowana	40g (3 i 1/3 plastra)
Szynka gotowana z piersi indyka	40g (3 i 1/3 plastra)
Szynka wiejska	140g (9 i 1/3 plastra)



Oleje i tłuszcze

humus	40g (2 i 1/4 łyżki)
Masło ekstra	283g (28 i 1/3 plastra)
Olej lniany	16ml (1 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy	135ml (13 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	52ml (5 i 1/4 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	26g (2 i 1/4 łyżki)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Erytrol	102g (20 i 1/3 łyżeczki)
kisiel 250 ml	200ml (3/4 szklanki)
Ksylitol	37g (5 i 1/4 łyżeczki)
Miód pszczeli	88g (3 i 1/2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	20g (1/6 sztuki)
Mintaj, świeży	1050g (8 i 3/4 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	50g (1 i 2/3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	343g (11 i 1/3 plastra)
Gruszka	160g (1 i 1/4 sztuki)
Jabłko	542g (3 sztuki)
Maliny	564g (8 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	13g (1 i 1/3 łyżki)
Nektarynka	120g (1 sztuka)
Skórka cytrynowa	18g (1 łyżka)
Śliwki	200g (3 i 2/3 sztuki)
Śliwki suszone	60g (1 garść)
Truskawki	620g (4 i 1/4 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3920ml (16 i 1/3 szklanki)
Sok pomidorowy	250ml (1 szklanka)
Sok z cytryny	78ml (13 łyżek)
Sok z limonki	3ml (1/2 łyżki)
Zakwas z buraka niskosolony	1002ml (2 opakowania)
Kiszzone Specjały	



Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	1ml (1/4 łyżeczki)
Bazylija, świeża	1g (1/3 garści)
Bulion rosółowy	370ml (1 i 1/2 szklanki)
Bulion warzywny	25ml (1/8 szklanki)
Curry, w proszku	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	10g (10 szczypt)
Goździk, mielony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	15g (5 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	27g (13 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	33g (11 łyżeczek)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Natka pietruszki, suszona	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Ocet destylowany	49ml (8 i 1/4 łyżki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz czarny	62g (62 szczypty)
Proszek do pieczenia	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Sos sojowy	14g (2 i 3/4 łyżeczki)
Sól biała	22g (22 szczypty)

Tymianek, suszony
Ziele angielskie

3g (1 łyżeczka)
29g (9 i 2/3 łyżeczki)



Produkty vege/vegan

Tofu tradycyjne, naturalne - Polsoja	40g (1 i 2/3 plastra)
Wegański majonez, sałatkowy	9g (1/3 łyżki)



Dania gotowe

Mus jabłkowy	150g (1 i 3/4 porcji)
Mus jabłkowy Owolovo	300g (1 i 1/2 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	272g (2 i 3/4 szklanki)