

poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)	piątek (2026-05-01)	sobota (2026-05-02)	niedziela (2026-05-03)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Pasta z pieczonych warzyw Masło ekstra Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku z gruszką Chleb pełnoziarnisty z żyta Pomidor Szynka wiejska Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica z szynką i szczypiorkiem lekka 200g Pomidor Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Szynka biała, gotowana Sałata Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Masło ekstra	Chleb graham Rzodkiewka Pomidor Masło ekstra Ser gouda Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kaszą manną 220ml Szynka biała, gotowana Ogórek Sałata Papryka czerwona Masło ekstra Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Jajecznica z szynką 150g Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Jabłka pieczone z płatkami owsianymi	Jabłko	Maślanka naturalna Pomarańcza	Grejpfrut	Kefir 0%, naturalny Grejpfrut	Serek homogenizowany, naturalny	Jogurt naturalny - Skyr
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Pieczone pulpety drobiowe z mizerią Krupnik z ryżem Kompot truskawkowo- malinowy z erytrytolem	Zupa pomidorowa z ryżem Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Kotlety jajeczne z kaszą i mizerią	Kompot truskawkowo- malinowy z erytrytolem Pieczony schab 130g Kasza gryczana Zupa ogórkowa 300ml Surówka z kapusty kiszzonej 200g	Barszcz ukraiński 300 ml Pieczone kotlety z ciecierzycy Ryż basmati sałata masłowa z jogurtem 100g	Zupa pieczarkowa Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Rosół z kury Kasza gryczana 50g z indykiem 100g i brokułem 150g Kompot truskawkowo- malinowy z erytrytolem	Udka pieczone 140g Surówka z czerwonej kapusty z 180g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml Kompot truskawkowo- malinowy z erytrytolem 200 ml Ziemniaki, późne
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	Serek homogenizowany, naturalny	kisiel bez cukru 250ml	Serek wiejski, lekki	Maślanka naturalna	galaretką owocową z chia i z erytrytolem 200g	kisiel bez cukru 250ml
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb graham Masło ekstra Szynka biała, gotowana Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Jaja gotowane Szpinak Pomidor Masło ekstra Grani lekki, twarożek Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham Ser twarogowy, tłusty Rzodkiewka Szcypiorek Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z serkiem twarogowym z dodatkiem ogórka Chleb żytni razowy Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ogórek Oliwa z oliwek Bazylią, suszona Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Pomidor Chleb żytni razowy Masło ekstra inka na mleku 200ml Pasta z makrelą i twarożkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło ekstra Chleb żytni razowy Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru

poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)	piątek (2026-05-01)	sobota (2026-05-02)	niedziela (2026-05-03)
Energia: Kcal 2021 = 8443 kJ Kcal z tłuszczu 31,86 % Kcal z białka 21,96 % Kcal z węglowodanów 51,04 %	Energia: Kcal 2017 = 8451 kJ Kcal z tłuszczu 31,22 % Kcal z białka 19,35 % Kcal z węglowodanów 53,51 %	Energia: Kcal 2036 = 8302 kJ Kcal z tłuszczu 35,77 % Kcal z białka 23,13 % Kcal z węglowodanów 44,76 %	Energia: Kcal 2088 = 8745 kJ Kcal z tłuszczu 24,99 % Kcal z białka 21,66 % Kcal z węglowodanów 57,00 %	Energia: Kcal 2047 = 8076 kJ Kcal z tłuszczu 33,09 % Kcal z białka 21,23 % Kcal z węglowodanów 49,03 %	Energia: Kcal 2008 = 8410 kJ Kcal z tłuszczu 29,09 % Kcal z białka 22,82 % Kcal z węglowodanów 55,48 %	Energia: Kcal 2024 = 8238 kJ Kcal z tłuszczu 34,32 % Kcal z białka 23,32 % Kcal z węglowodanów 46,71 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,86 g Błonnik: 39,06 g Skrobia: 86,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,83 g Błonnik: 44,31 g Skrobia: 118,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 227,85 g Błonnik: 32,39 g Skrobia: 112,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,53 g Błonnik: 47,30 g Skrobia: 90,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,90 g Błonnik: 43,10 g Skrobia: 108,42 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,53 g Błonnik: 37,63 g Skrobia: 102,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 236,34 g Błonnik: 33,75 g Skrobia: 129,94 g
Białko: Białko ogółem: 110,97 g Białko roślinne: 23,44 g Białko zwierzęce: 54,58 g	Białko: Białko ogółem: 97,56 g Białko roślinne: 26,27 g Białko zwierzęce: 53,13 g	Białko: Białko ogółem: 117,71 g Białko roślinne: 28,52 g Białko zwierzęce: 88,22 g	Białko: Białko ogółem: 113,09 g Białko roślinne: 19,52 g Białko zwierzęce: 35,05 g	Białko: Białko ogółem: 108,64 g Białko roślinne: 25,46 g Białko zwierzęce: 47,18 g	Białko: Białko ogółem: 114,56 g Białko roślinne: 29,05 g Białko zwierzęce: 75,74 g	Białko: Białko ogółem: 118,02 g Białko roślinne: 28,61 g Białko zwierzęce: 53,99 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,54 g Cholesterol: 605,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,96 g Cholesterol: 792,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,92 g Cholesterol: 578,11 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,98 g Cholesterol: 326,77 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,27 g Cholesterol: 262,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,91 g Cholesterol: 304,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,19 g Cholesterol: 582,20 mg

poniedziałek (2026-05-04)	wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Jaglanka z jabłkiem i migdałami Masło ekstra Chleb żytni razowy Szynka parzona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Szynka wiejska Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 300ml Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Maślanka, truskawkowa	Serek wiejski, lekki	Pomarańcza
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Surówka z pora Kasza bulgur Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300ml Pieczone kotlety mielone 120g Gruszka	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Dietetyczne spaghetti 300g Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą	Zupa kalafiorowo-brokułowa Kurczak pieczony 120g z warzywami, i z późnymi ziemniakami 100g Surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
kisiel bez cukru 250ml	Maślanka naturalna	Kefir 0%, naturalny
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb żytni staropolski Pasta z ciecierzycy i awokado Pomidor Sałata Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni staropolski Pomidor Masło ekstra Paszтет z soczewicy Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Rzodkiewka Pomidor Szynka biała, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru

poniedziałek (2026-05-04)	wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)
Energia: Kcal 2119 = 8650 kJ Kcal z tłuszczu 33,48 % Kcal z białka 15,06 % Kcal z węglowodanów 54,43 %	Energia: Kcal 2036 = 8507 kJ Kcal z tłuszczu 35,22 % Kcal z białka 18,92 % Kcal z węglowodanów 48,38 %	Energia: Kcal 2017 = 8428 kJ Kcal z tłuszczu 30,05 % Kcal z białka 22,40 % Kcal z węglowodanów 52,81 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,34 g Błonnik: 39,70 g Skrobia: 98,55 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,27 g Błonnik: 31,09 g Skrobia: 159,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,31 g Błonnik: 49,36 g Skrobia: 98,02 g
Białko: Białko ogółem: 79,77 g Białko roślinne: 23,13 g Białko zwierzęce: 13,75 g	Białko: Białko ogółem: 96,30 g Białko roślinne: 28,40 g Białko zwierzęce: 25,80 g	Białko: Białko ogółem: 112,97 g Białko roślinne: 33,36 g Białko zwierzęce: 51,45 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,83 g Cholesterol: 211,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,67 g Cholesterol: 199,27 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,34 g Cholesterol: 395,40 mg



alergeny
ryby
laktoza
gluten
soja
gorczyca
seler
ziarna migdałów
miód


27.04.2026 (poniedziałek)
▶ 07:00 Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 26.45g, W o.: 82.79g, T: 21.66g)

Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, W o.: 35.84g, T: 1.19g) 2 kromki (70g)

Pasta z pieczonych warzyw (E: 94kcal, B o.: 3.01g, W o.: 9.83g, T: 5.18g) 0.5 porcji

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

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml (E: 322kcal, B o.: 19.07g, W o.: 37.08g, T: 11.16g) 1 porcja

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

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 1.45g, W o.: 45.44g, T: 1.24g)

Jabłka pieczone z płatkami owsianymi (E: 186kcal, B o.: 1.45g, W o.: 45.44g, T: 1.24g) 1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 663kcal, B o.: 51.89g, W o.: 81.45g, T: 20.16g)

Pieczone pulpety drobiowe z mizerią (E: 274kcal, B o.: 24.39g, W o.: 18.85g, T: 11.71g) 1 porcja

Krupnik z ryżem (E: 332kcal, B o.: 25.99g, W o.: 41.71g, T: 7.92g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem (E: 57kcal, B o.: 1.51g, W o.: 20.89g, T: 0.53g) 1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 203kcal, B o.: 15.88g, W o.: 3.75g, T: 13.75g)

Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 203kcal, B o.: 15.88g, W o.: 3.75g, T: 13.75g) 6 i 1/4 łyżki (125g)

▶ 19:00 Kolacja (E: 357kcal, B o.: 15.3g, W o.: 44.43g, T: 14.73g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, W o.: 38.96g, T: 1.36g) 2 i 2/3 kromki (80g)

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

Szynka biała, gotowana (E: 38kcal, B o.: 7.2g, W o.: 0.48g, T: 0.8g) 3 i 1/3 plastra (40g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g) 2/3 sztuki (100g)

Rzodkiewka (E: 8kcal, B o.: 0.45g, W o.: 1.98g, T: 0.09g) 3 sztuki (45g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Wartość energetyczna:	8443.16 kJ
Białko ogółem:	110.97 g	Tłuszcz:	71.54 g
Węglowodany ogółem:	257.86 g	Węglowodany przyswajalne:	161.91 g
Błonnik pokarmowy:	39.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.51 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.94 g
Sód:	2193.74 mg	Sól:	4.11 g
Ładunek Glikemiczny:	95.15	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.1



28.04.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 28.43g, W o.: 82.01g, T: 16.74g)

Owsianka na mleku z gruszką (E: 304kcal, B o.: 11.42g, W o.: 47.1g, T: 8.73g)	1 porcja
Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 144kcal, B o.: 4.08g, W o.: 32.28g, T: 1.08g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, W o.: 2.05g, T: 0.1g)	1/4 sztuki (50g)
Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, W o.: 0.54g, T: 2.7g)	4 plastry (60g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, W o.: 0.04g, T: 4.13g)	1/2 plastra (5g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 85kcal, B o.: 0.68g, W o.: 20.57g, T: 0.68g)

Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, W o.: 20.57g, T: 0.68g)	1 sztuka (170g)
---	-----------------

► 13:00 Obiad (E: 722kcal, B o.: 36.46g, W o.: 113.19g, T: 18g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 198kcal, B o.: 5.84g, W o.: 40.76g, T: 1.16g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)	1 porcja
Kotlety jajeczne z kaszą i mizerią (E: 447kcal, B o.: 29.09g, W o.: 52.76g, T: 16.31g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 228kcal, B o.: 15.2g, W o.: 10.2g, T: 14g)

Serek homogenizowany, naturalny (E: 228kcal, B o.: 15.2g, W o.: 10.2g, T: 14g)	13 i 1/3 łyżeczki (200g)
--	--------------------------

► 19:00 Kolacja (E: 411kcal, B o.: 16.79g, W o.: 43.86g, T: 20.54g)

Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, W o.: 35.84g, T: 1.19g)	2 kromki (70g)
Jaja gotowane (E: 84kcal, B o.: 7.5g, W o.: 0.36g, T: 5.82g)	1 i 1/4 sztuki (60g)

Szpinak (E: 6kcal, B o.: 0.65g, W o.: 0.75g, T: 0.1g)	1 garść (25g)
Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, W o.: 6.15g, T: 0.3g)	3/4 sztuki (150g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Grani lekki, twarożek (E: 21kcal, B o.: 2.85g, W o.: 0.65g, T: 0.75g)	1 i 1/4 łyżki (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Wartość energetyczna:	8450.53 kJ
Białko ogółem:	97.56 g	Tłuszcz:	69.96 g
Węglowodany ogółem:	269.83 g	Węglowodany przyswajalne:	170.58 g
Błonnik pokarmowy:	44.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.14 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.22 g
Sód:	2180.61 mg	Sól:	4.06 g
Ładunek Glikemiczny:	101.91	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6



29.04.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 514kcal, B o.: 23.61g, W o.: 42.02g, T: 29.86g)

Jajecznica z szynką i szczypiorkiem lekka 200g (E: 276kcal, B o.: 18.36g, W o.: 5.57g, T: 20.33g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 144kcal, B o.: 4.08g, W o.: 32.28g, T: 1.08g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 203kcal, B o.: 10.95g, W o.: 30.45g, T: 4.8g)

Maślanka naturalna (E: 132kcal, B o.: 9.6g, W o.: 13.5g, T: 4.5g)	1 i 1/4 szklanki (300ml)
Pomarańcza (E: 71kcal, B o.: 1.35g, W o.: 16.95g, T: 0.3g)	1/2 sztuki (150g)

► 13:00 Obiad (E: 737kcal, B o.: 56.51g, W o.: 87.75g, T: 21.96g)

Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem (E: 11kcal, B o.: 0.27g, W o.: 5.82g, T: 0.11g)	0.5 porcji
Pieczony schab 130g (E: 249kcal, B o.: 38.38g, W o.: 0.83g, T: 10.41g)	1 porcja

Kasza gryczana (E: 172kcal, B o.: 6.3g, W o.: 34.65g, T: 1.55g)	1/2 woreczka (50g)
Zupa ogórkowa 300ml (E: 231kcal, B o.: 10.77g, W o.: 39.7g, T: 4.71g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 200g (E: 74kcal, B o.: 0.79g, W o.: 6.75g, T: 5.18g)	1 porcja

► **16:00 Podwieczorek (E: 70kcal, B o.: 0.1g, W o.: 17g, T: 0.1g)**

kisiel bez cukru 250ml (E: 70kcal, B o.: 0.1g, W o.: 17g, T: 0.1g)	1/3 szklanki (100ml)
--	----------------------

► **19:00 Kolacja (E: 512kcal, B o.: 26.54g, W o.: 50.63g, T: 24.2g)**

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, W o.: 43.83g, T: 1.53g)	3 kromki (90g)
Ser twarogowy, tłusty (E: 176kcal, B o.: 17.7g, W o.: 3.5g, T: 10.1g)	3 i 1/3 plastra (100g)
Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, W o.: 1.32g, T: 0.06g)	2 sztuki (30g)
Szczypiorek (E: 4kcal, B o.: 0.41g, W o.: 0.42g, T: 0.08g)	2 łyżki (10g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, W o.: 1.45g, T: 0.05g)	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Wartość energetyczna:	8301.5 kJ
Białko ogółem:	117.71 g	Tłuszcz:	80.92 g
Węglowodany ogółem:	227.85 g	Węglowodany przyswajalne:	160.33 g
Błonnik pokarmowy:	32.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.44 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.35 g
Sód:	2545.84 mg	Sól:	5.08 g
Ładunek Glikemiczny:	87.24	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.9



30.04.2026 (czwartek)

► **07:00 Śniadanie (E: 443kcal, B o.: 18.93g, W o.: 62.08g, T: 15.64g)**

Chleb żytni razowy (E: 250kcal, B o.: 6.49g, W o.: 56.32g, T: 1.87g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Szynka biała, gotowana (E: 57kcal, B o.: 10.8g, W o.: 0.72g, T: 1.2g)	5 plasterów (60g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, W o.: 0.58g, T: 0.04g)	1/8 sztuki (20g)
Ogórek (E: 21kcal, B o.: 1.05g, W o.: 4.35g, T: 0.15g)	3/4 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

► 10:00 II Śniadanie (E: 80kcal, B o.: 1.2g, W o.: 19.6g, T: 0.4g)

Grejpfrut (E: 80kcal, B o.: 1.2g, W o.: 19.6g, T: 0.4g) 3/4 sztuki (200g)

► 13:00 Obiad (E: 947kcal, B o.: 48.15g, W o.: 159.77g, T: 16.11g)

Barszcz ukraiński 300 ml (E: 246kcal, B o.: 10.55g, W o.: 44.86g, T: 4.13g) 1 porcja

Pieczone kotlety z ciecierzycy (E: 437kcal, B o.: 25.98g, W o.: 62.35g, T: 10.55g) 1 porcja

Ryż basmati (E: 174kcal, B o.: 3.25g, W o.: 39g, T: 0.5g) 1/4 szklanki (50g)

sałata masłowa z jogurtem 100g (E: 90kcal, B o.: 8.37g, W o.: 13.56g, T: 0.93g) 3 porcje

► 16:00 Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 20g, W o.: 4g, T: 6g)

Serek wiejski, lekki (E: 150kcal, B o.: 20g, W o.: 4g, T: 6g) 10 łyżek (200g)

► 19:00 Kolacja (E: 468kcal, B o.: 24.81g, W o.: 52.08g, T: 19.83g)

Kanapki z serkiem twarogowym z dodatkiem ogórka (E: 0kcal, B o.: 0g, W o.: 0g, T: 0g) 1 porcja

Chleb żytni razowy (E: 204kcal, B o.: 5.31g, W o.: 46.08g, T: 1.53g) 2 i 2/3 kromki (90g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 12kcal, B o.: 0.86g, W o.: 1.24g, T: 0.4g) 1 łyżka (20g)

Ogórek (E: 4kcal, B o.: 0.21g, W o.: 0.87g, T: 0.03g) 1/6 sztuki (30g)

Oliwa z oliwek (E: 45kcal, B o.: 0g, W o.: 0.01g, T: 4.98g) 1/2 łyżki (5ml)

Bazylia, suszona (E: 2kcal, B o.: 0.23g, W o.: 0.48g, T: 0.04g) 1 łyżeczka (1g)

Ser twarogowy, chudy (E: 88kcal, B o.: 17.82g, W o.: 3.15g, T: 0.45g) 3 plastry (90g)

Koper, świeży (E: 1kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.14g, T: 0.02g) 1/2 łyżeczki (2g)

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

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2088 kcal
Białko ogółem:	113.09 g
Węglowodany ogółem:	297.53 g
Błonnik pokarmowy:	47.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.73 g
Sód:	3110.84 mg
Ładunek Glikemiczny:	112.56

Wartość energetyczna:	8745.42 kJ
Tłuszcz:	57.98 g
Węglowodany przyswajalne:	123.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.47 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.71 g
Sól:	3.42 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.7


01.05.2026 (piątek)
► 07:00 Śniadanie (E: 535kcal, B o.: 24.26g, W o.: 56.48g, T: 25.89g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Rzodkiewka (E: 14kcal, B o.: 0.8g, W o.: 3.52g, T: 0.16g)	5 i 1/3 sztuki (80g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, W o.: 0.05g, T: 11.45g)	2 plastry (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 156kcal, B o.: 11.4g, W o.: 25.2g, T: 0.45g)

Kefir 0%, naturalny (E: 96kcal, B o.: 10.5g, W o.: 10.5g, T: 0.15g)	1 i 1/4 szklanki (300ml)
Grejpfrut (E: 60kcal, B o.: 0.9g, W o.: 14.7g, T: 0.3g)	2/3 sztuki (150g)

► 13:00 Obiad (E: 713kcal, B o.: 34.46g, W o.: 94.41g, T: 26.44g)

Zupa pieczarkowa (E: 227kcal, B o.: 5.51g, W o.: 21.48g, T: 14.6g)	1 porcja
Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g (E: 409kcal, B o.: 27.43g, W o.: 53.26g, T: 11.31g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 145kcal, B o.: 10.56g, W o.: 14.85g, T: 4.95g)

Maślanka naturalna (E: 145kcal, B o.: 10.56g, W o.: 14.85g, T: 4.95g)	1 i 1/3 szklanki (330ml)
---	--------------------------

► 19:00 Kolacja (E: 498kcal, B o.: 27.96g, W o.: 59.96g, T: 17.54g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, W o.: 35.84g, T: 1.19g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, W o.: 0.04g, T: 4.13g)	1/2 plastra (5g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)	100ml
Pasta z makrelą i twarogiem (E: 163kcal, B o.: 16.69g, W o.: 6.28g, T: 8.02g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Wartość energetyczna:	8075.52 kJ
Białko ogółem:	108.64 g	Tłuszcz:	75.27 g
Węglowodany ogółem:	250.9 g	Węglowodany przyswajalne:	163.69 g
Błonnik pokarmowy:	43.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.53 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.61 g
Sód:	4051.9 mg	Sól:	4.97 g
Ładunek Glikemiczny:	99.78	Stosunek n-3:n-6:	1 : 1.9



02.05.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 25.32g, W o.: 76.12g, T: 15.71g)

Zupa mleczna z kaszą manną 220ml (E: 179kcal, B o.: 8.89g, W o.: 25.25g, T: 4.76g)	1 porcja
Szynka biała, gotowana (E: 38kcal, B o.: 7.2g, W o.: 0.48g, T: 0.8g)	3 i 1/3 plastra (40g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.29g, T: 0.02g)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, W o.: 3.3g, T: 0.25g)	1/5 sztuki (50g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, W o.: 43.83g, T: 1.53g)	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 228kcal, B o.: 15.2g, W o.: 10.2g, T: 14g)

Serek homogenizowany, naturalny (E: 228kcal, B o.: 15.2g, W o.: 10.2g, T: 14g)	13 i 1/3 łyżeczki (200g)
--	--------------------------

► 13:00 Obiad (E: 729kcal, B o.: 53.53g, W o.: 105.75g, T: 16.28g)

Rosół z kury (E: 234kcal, B o.: 11.73g, W o.: 38.33g, T: 4.13g)	0.5 porcji
Kasza gryczana 50g z indykiem 100g i brokułem 150g (E: 438kcal, B o.: 40.3g, W o.: 46.53g, T: 11.62g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem (E: 57kcal, B o.: 1.5g, W o.: 20.89g, T: 0.53g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 120kcal, B o.: 3.96g, W o.: 31.17g, T: 5g)

galaretka owocowa z chia i z erytrytolem 200g (E: 120kcal, B o.: 3.96g, W o.: 31.17g, T: 5g)	1.5 porcji
--	------------

► 19:00 Kolacja (E: 399kcal, B o.: 16.55g, W o.: 55.29g, T: 13.92g)

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 69kcal, B o.: 0.23g, W o.: 17.24g, T: 0.05g)	3 łyżeczki (45g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, W o.: 35.84g, T: 1.19g)	2 kromki (70g)
Ser twarogowy, chudy (E: 59kcal, B o.: 11.88g, W o.: 2.1g, T: 0.3g)	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Wartość energetyczna:	8410.21 kJ
Białko ogółem:	114.56 g	Tłuszcz:	64.91 g
Węglowodany ogółem:	278.53 g	Węglowodany przyswajalne:	174.26 g
Błonnik pokarmowy:	37.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.59 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.16 g
Sód:	1789.49 mg	Sól:	3.48 g
Ładunek Glikemiczny:	108.34	Stosunek n-3:n-6:	1 : 1.3


03.05.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 24.84g, W o.: 55.82g, T: 30.31g)

Chleb żytni razowy (E: 204kcal, B o.: 5.31g, W o.: 46.08g, T: 1.53g)	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Jajecznica z szynką 150g (E: 276kcal, B o.: 18.36g, W o.: 5.57g, T: 20.33g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 33.6g, W o.: 11.13g, T: 0.54g)**

Jogurt naturalny - Skyr (E: 186kcal, B o.: 33.6g, W o.: 11.13g, T: 0.54g) 2 opakowania (300g)

▶ **13:00 Obiad (E: 727kcal, B o.: 36.5g, W o.: 92.63g, T: 29.07g)**

Udka pieczone 140g (E: 304kcal, B o.: 26.72g, W o.: 8.61g, T: 18.94g) 1 porcja

Surówka z czerwonej kapusty z 180g (E: 108kcal, B o.: 1.05g, W o.: 7.77g, T: 8.18g) 1 porcja

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (E: 218kcal, B o.: 6.58g, W o.: 47.11g, T: 1.76g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, W o.: 8.64g, T: 0.09g) 1 porcja

Ziemniaki, późne (E: 87kcal, B o.: 1.9g, W o.: 20.5g, T: 0.1g) 1 sztuka (100g)

▶ **16:00 Podwieczorek (E: 70kcal, B o.: 0.1g, W o.: 17g, T: 0.1g)**

kisiel bez cukru 250ml (E: 70kcal, B o.: 0.1g, W o.: 17g, T: 0.1g) 1/3 szklanki (100ml)

▶ **19:00 Kolacja (E: 467kcal, B o.: 22.98g, W o.: 59.76g, T: 17.17g)**

Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, W o.: 53.57g, T: 1.87g) 3 i 2/3 kromki (110g)

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

Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, W o.: 0.54g, T: 2.7g) 4 plastry (60g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g) 2/3 sztuki (100g)

Rzodkiewka (E: 11kcal, B o.: 0.6g, W o.: 2.64g, T: 0.12g) 4 sztuki (60g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Wartość energetyczna:	8237.59 kJ
Białko ogółem:	118.02 g	Tłuszcz:	77.19 g
Węglowodany ogółem:	236.34 g	Węglowodany przyswajalne:	164.17 g
Błonnik pokarmowy:	33.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	32.93 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14 g
Sód:	2727.67 mg	Sól:	5.27 g
Ładunek Glikemiczny:	93.44	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.9


04.05.2026 (poniedziałek)
▶ 07:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 21.51g, W o.: 78.05g, T: 18.12g)

Jaglanka z jabłkiem i migdałami (E: 258kcal, B o.: 8.8g, W o.: 42.46g, T: 7g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Chleb żytni razowy (E: 136kcal, B o.: 3.54g, W o.: 30.72g, T: 1.02g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Szynka parzona (E: 50kcal, B o.: 8g, W o.: 0.7g, T: 1.65g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 219kcal, B o.: 10.2g, W o.: 33.9g, T: 4.5g)

Maślanka, truskawkowa (E: 219kcal, B o.: 10.2g, W o.: 33.9g, T: 4.5g)	1 i 1/4 szklanki (300ml)
---	--------------------------

▶ 13:00 Obiad (E: 783kcal, B o.: 34.63g, W o.: 81.57g, T: 38.2g)

Surówka z pora (E: 53kcal, B o.: 3.17g, W o.: 10.1g, T: 0.83g)	1 porcja
Kasza bulgur (E: 103kcal, B o.: 3.69g, W o.: 22.76g, T: 0.4g)	1/3 woreczka (30g)
Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300ml (E: 182kcal, B o.: 3.46g, W o.: 23.23g, T: 9.44g)	1 porcja
Pieczone kotlety mielone 120g (E: 370kcal, B o.: 23.53g, W o.: 6.76g, T: 27.27g)	1 porcja
Gruszka (E: 75kcal, B o.: 0.78g, W o.: 18.72g, T: 0.26g)	1 sztuka (130g)

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 70kcal, B o.: 0.1g, W o.: 17g, T: 0.1g)

kisiel bez cukru 250ml (E: 70kcal, B o.: 0.1g, W o.: 17g, T: 0.1g)	1/3 szklanki (100ml)
--	----------------------

▶ 19:00 Kolacja (E: 509kcal, B o.: 13.33g, W o.: 77.82g, T: 17.91g)

Chleb żytni staropolski (E: 208kcal, B o.: 4.05g, W o.: 46.89g, T: 1.26g)	2 i 1/4 kromki (90g)
Pasta z ciecierzycy i awokado (E: 205kcal, B o.: 7.97g, W o.: 26.47g, T: 8.18g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.29g, T: 0.02g)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2119 kcal	Wartość energetyczna:	8650.11 kJ
Białko ogółem:	79.77 g	Tłuszcz:	78.83 g
Węglowodany ogółem:	288.34 g	Węglowodany przyswajalne:	159.91 g
Błonnik pokarmowy:	39.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.12 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.17 g
Sód:	1951.09 mg	Sól:	4.11 g
Ładunek Glikemiczny:	89.39	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.1



05.05.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 453kcal, B o.: 22.29g, W o.: 56.24g, T: 17.3g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, W o.: 0.54g, T: 2.7g)	4 plastry (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.29g, T: 0.02g)	1/8 sztuki (10g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)	1/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 150kcal, B o.: 20g, W o.: 4g, T: 6g)

Serek wiejski, lekki (E: 150kcal, B o.: 20g, W o.: 4g, T: 6g)	10 łyżek (200g)
---	-----------------

► 13:00 Obiad (E: 779kcal, B o.: 29.85g, W o.: 95.46g, T: 32g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.4g, W o.: 3.92g, T: 0.14g)	1 porcja
Dietetyczne spaghetti 300g (E: 566kcal, B o.: 20.95g, W o.: 67.24g, T: 24.09g)	1 porcja
Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą (E: 197kcal, B o.: 8.5g, W o.: 24.3g, T: 7.77g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 145kcal, B o.: 10.56g, W o.: 14.85g, T: 4.95g)

Maślanka naturalna (E: 145kcal, B o.: 10.56g, W o.: 14.85g, T: 4.95g)	1 i 1/3 szklanki (330ml)
---	--------------------------

► 19:00 Kolacja (E: 509kcal, B o.: 13.6g, W o.: 75.72g, T: 19.42g)

Chleb żytni staropolski (E: 208kcal, B o.: 4.05g, W o.: 46.89g, T: 1.26g)	2 i 1/4 kromki (90g)
---	----------------------

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Paszтет z soczewicy (E: 159kcal, B o.: 7.74g, W o.: 21.98g, T: 5.46g)	1 porcja
Rzodkiewka (E: 11kcal, B o.: 0.6g, W o.: 2.64g, T: 0.12g)	4 sztuki (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Wartość energetyczna:	8507.21 kJ
Białko ogółem:	96.3 g	Tłuszcz:	79.67 g
Węglowodany ogółem:	246.27 g	Węglowodany przyswajalne:	132.33 g
Błonnik pokarmowy:	31.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.28 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.56 g
Sód:	3398.89 mg	Sól:	3.86 g
Ładunek Glikemiczny:	94.08	Stosunek n-3:n-6:	1 : 8


06.05.2026 (środa)
► 07:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 31.98g, W o.: 68.44g, T: 23.54g)

Chleb graham (E: 150kcal, B o.: 5.4g, W o.: 31.66g, T: 1.11g)	2 i 1/4 kromki (65g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 300ml (E: 276kcal, B o.: 17.15g, W o.: 29.76g, T: 10.4g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g (E: 73kcal, B o.: 8.86g, W o.: 1.35g, T: 3.68g)	1 porcja
Ogórki konserwowe (E: 24kcal, B o.: 0.3g, W o.: 5.6g, T: 0.1g)	10 sztuk (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 141kcal, B o.: 2.7g, W o.: 33.9g, T: 0.6g)

Pomarańcza (E: 141kcal, B o.: 2.7g, W o.: 33.9g, T: 0.6g)	1 sztuka (300g)
---	-----------------

► 13:00 Obiad (E: 754kcal, B o.: 46.98g, W o.: 97.64g, T: 27.47g)

Zupa kalafiorowo-brokulowa (E: 242kcal, B o.: 11.03g, W o.: 25.25g, T: 12.43g)	1 porcja
Kurczak pieczony 120g z warzywami, i z późnymi ziemniakami 100g (E: 349kcal, B o.: 31.22g, W o.: 38.95g, T: 8.72g)	1 porcja

Surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym (E: 106kcal, B o.: 3.23g, W o.: 12.55g, T: 5.79g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem (E: 57kcal, B o.: 1.5g, W o.: 20.89g, T: 0.53g) 1 porcja

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

Kefir 0%, naturalny (E: 96kcal, B o.: 10.5g, W o.: 10.5g, T: 0.15g) 1 i 1/4 szklanki (300ml)

► **19:00 Kolacja (E: 428kcal, B o.: 20.81g, W o.: 55.83g, T: 15.58g)**

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g) 3 i 1/3 kromki (100g)

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

Rzodkiewka (E: 9kcal, B o.: 0.5g, W o.: 2.2g, T: 0.1g) 3 i 1/3 sztuki (50g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g) 2/3 sztuki (100g)

Szynka biała, gotowana (E: 57kcal, B o.: 10.8g, W o.: 0.72g, T: 1.2g) 5 plastrów (60g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Wartość energetyczna:	8427.62 kJ
Białko ogółem:	112.97 g	Tłuszcz:	67.34 g
Węglowodany ogółem:	266.31 g	Węglowodany przyswajalne:	155.35 g
Błonnik pokarmowy:	49.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.89 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.72 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.25 g
Sód:	2242.38 mg	Sól:	4.21 g
Ładunek Glikemiczny:	89.33	Stosunek n-3:n-6:	1 : 1.5

PRZEPIS: Pasta z pieczonych warzyw - 0.5 porcji

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Fasola konserwowa, w puszcze - 1/7 szklanki (25g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Paprykę i cebulę pokroić na mniejsze części, skropić oliwą. Piec razem z czosnkiem przez 30 min w 180 stopniach. Po 25 minutach do piekarnika włożyć słonecznik. Piec jeszcze przez ok. 10 minut. Całość przełożyć do pojemnika blendera, dodać fasolę, sok z cytryny i zioła- zblendować na gładką masę.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Mąka orkiszowa razowa typ 1700 - 1/2 szklanki (70g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Jabłka pieczone z płatkami owsianymi - 1 porcja

- Cukier brązowy - 3/4 łyżki (10g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Płatki owsiane - 1/2 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Żurawina suszona - 1/4 garści (10g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1/4 łyżeczki (1ml)

**Sposób przygotowania:**

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Ściąć wierzch jabłek, wydrążyć ogryzek, uważając, aby nie przeciąć brzegów i skórki jabłek. Wymieszać płatki owsiane z żurawiną, cynamonem, wanilią i włożyć do środka. Skropić sokiem z cytryny. Na wierzch polać syropem lub posypać cukrem. Przykryć odciętym wierzchem i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 30 minut, sprawdzać w międzyczasie, czy jabłka się nie przypalają.

PRZEPIS: Pieczone pulpecy drobiowe z mizerią - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew umyć, obrać i gotować w wodzie do miękkości. Ugotowaną marchewkę pokroić w kostkę. Kaszę ugotować według wskazówek na opakowaniu. Ziemniaki 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 ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pulpeciki piec w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 25-30 minut.

Ogórka umyć, obrać i pokroić w talarki, wymieszać razem z jogurtem i doprawić solą oraz pieprzem. Upieczone pulpeciki podawać z mizerią

PRZEPIS: Krupnik z ryżem - 4 porcje

- 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 - 1/3 szklanki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2 i 2/3 szklanki (270g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 4 i 3/4 sztuki (480g)
- 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.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem - 4 porcje

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)
- Erytrol - 5 łyżeczek (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Owsianka na mleku z gruszką - 1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/7 garści (4g)
- Gruszka - 3/4 sztuki (100g)
- Miód pszczeni - 1/8 łyżki (2g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku, następnie wymieszać z pokrojoną w paski gruszką, miodem i orzechami włoskimi.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż paraboliczny - 1/5 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeni - 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.

PRZEPIS: Kotlety jajeczne z kaszą i mizerią - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/4 sztuki (110g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kasza gryczana - 1/3 woreczka (40g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - (0g)
- Niskowęglowodanowa bułka tarta FeelingOK - 1/8 opakowania (20g)



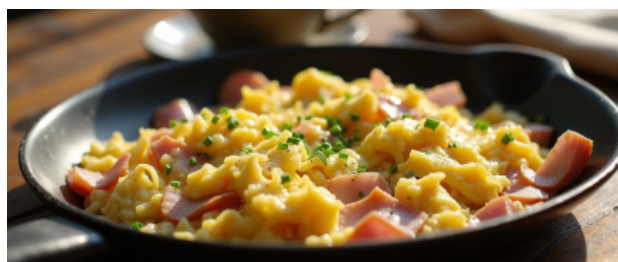
Sposób przygotowania:

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.

PRZEPIS: Jajecznica z szynką i szczypiorkiem lekka 200g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 i 1/3 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w piórka, szynkę w paski, szczypiorek posiekać. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i szynkę i chwilę podsmażyć. Dodać pieprz i sól. Wbić jajka i smażyć do uzyskania pożądanej konsystencji. Jajecznice posypać szczypiorkiem.

PRZEPIS: Pieczony schab 130g - 6 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 - 4 porcje (1000g)
- 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.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 300ml - 4 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (120g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Ogórek kwaszony - 6 sztuk (360g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 6 i 1/4 sztuki (560g)



Sposób przygotowania:

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej 200g - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Barszcz ukraiński 300 ml - 6 porcji

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 15 łyżek (300g)
- Kapusta włoska - 4 i 1/2 liścia (250g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 8 i 1/3 szklanki (2000ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 6 i 2/3 sztuki (600g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

W szerokim garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i startą marchewkę, pietruszkę oraz selera i co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Buraczki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do garnka z zupą.

Zalać gorącym bulionem i zagotować. W międzyczasie dodać poszatowaną kapustę, fasolkę wraz z zalewą z puszki, obrany cały ząbek czosnku i przyprawy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 20 minut do miękkości jarzyn.

Dodać obranego pomidora pokrojonego w kosteczkę i gotować jeszcze przez 5 minut. Na koniec dodać sok z cytryny. Podawać ze śmietaną i koperkiem oraz ugotowanymi ziemniakami.

PRZEPIS: Pieczone kotlety z ciecierzycy - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycy surowa - 6 łyżek (90g)



Sposób przygotowania:

Ugotowaną ciecierzycę zmiksować blenderem, dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać, najlepiej dłonią. Formować kotlety, układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub na silikonowej macie. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni ok. 30 minut, aż nabiorą rumianego koloru.

PRZEPIS: sałata masłowa z jogurtem 100g - 3 porcje

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (3g)
- Sałata masłowa - 2/3 sztuki (120g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

sałatę umyć, odwyrugować, dodać jogurt naturalny i przyprawy

PRZEPIS: Kanapki z serkiem twarogowym z dodatkiem ogórka - 1 porcja

•



Sposób przygotowania:

Ogórka obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- 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 i 1/4 łyżki (30g)
- Ziemniaki, wczesne - 2/3 sztuki (50g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- 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.

PRZEPIS: Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/2 szklanki (160g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mintaj, świeży - 1 porcji (130g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i oliwą (1/2 łyżki), położyć na folii aluminiowej. Zawinąć i włożyć do piekarnika. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Marchew obrać i zetrzeć na tarce i wymieszać z pozostałą oliwą oraz kiszoną kapustą.

PRZEPIS: Pasta z makrelą i twarogiem - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Makrela, wędzona - 1/2 sztuki (65g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

Do sera dodać makrelę, posiekaną cebulkę, jogurt naturalny. Na koniec przyprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 220ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (12g)
- Miód pszczeleli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

**Sposób przygotowania:**

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę polać miodem.

PRZEPIS: Rosół z kury - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (7g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udu. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

PRZEPIS: Kasza gryczana 50g z indykiem 100g i brokułem 150g - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Brokuł podzielić na mniejsze różyczki i ugotować w lekko osolonej wodzie. Kasze gryczaną ugotować w oddzielnym garnku. Indyka pokroić w kostkę, obsypać solą i pieprzem. Marchew zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Na patelni rozgrzać masło i smażyć na nim posiekaną cebulę. Dodać marchew i smażyć, aż warzywa się zeszkłą. Następnie na patelnię wrzucić indyka i obsmażyć. Na koniec na patelnię wrzucić ugotowaną kaszę oraz brokuły. Wymieszać, całość doprawić do smaku solą i pieprzem.

PRZEPIS: galaretka owocowa z chia i z erytrytolem 200g - 1.5 porcji

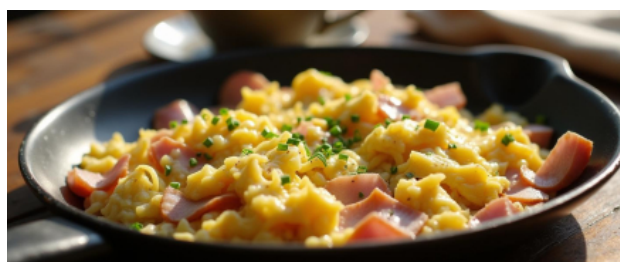
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (99g)
- Nasiona chia, suszone - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Erytrol - 3 łyżeczki (15g)
- Woda - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Galaretka o smaku truskawkowym Winiary - 1 i 1/4 opakowania (50g)

**Sposób przygotowania:**

zalej galaretkę wrzątkiem 150 ml , ostudź, dodaj chia, erytrytol i owoce, zostaw do stężenia

PRZEPIS: Jajecznica z szynką 150g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 i 1/3 plastra (20g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę pokroić w piórka, szynkę w paski, szczypiorek posiekać. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i szynkę i chwilę podsmażyć. Dodać pieprz i sól. Wbić jajka i smażyć do uzyskania pożądanej konsystencji. Jajecznice posypać szczypiorkiem.

PRZEPIS: Udka pieczone 140g - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/3 sztuki (140g)



Sposób przygotowania:

Udka kurczaka natrzeć olejem i przyprawami. Odstawić na godzinę do lodówki. Marchewkę,, pokroić w kostkę, pora w krążki,. Dno żaroodpornego naczynia wysmarować odrobiną oleju. Wyłożyć część warzyw, na to udka kurczaka. Warzywa przyprawić pieprzem i solą. Przykryć naczynie i zapiekać ok. 40 minut. Następnie zdjąć pokrywkę i piec jeszcze trochę, aż udka się zrumienią.

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty z 180g - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/3 łyżki (3ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatkować. 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 polać sosem

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml - 4 porcje

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (50g)
- Erytrol - 5 łyżeczek (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Jaglanka z jabłkiem i migdałami - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (32g)
- Migdały - 1/2 łyżki (8g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Oplukać kaszę jaglaną. Zagotować kaszę wraz z mlekiem. Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 12 minut. Wyłożyć do miseczki, posypać cynamonem i dodać pokrojone jabłko oraz migdały.

PRZEPIS: Surówka z pora - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300ml - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (40g)
- 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.

PRZEPIS: Pieczone kotlety mielone 120g - 4 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 3 porcje (480g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki pokroić na ćwiartki, cebulę poszatkować i dusić na odrobinie wody na patelni. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i tymiankiem. Gdy cała woda odparuje z pieczarek, przełożyć je do miski i łączyć z mięsem, jajkiem i płatkami owsianymi. Płatki owsiane zastąpią bułkę tartą, używaną przy tradycyjnych kotletach mielonych. Dodać ich tyle, by masa nie była zbyt rzadka, ale nie powinna być też za bardzo zbita. Całość doprawić jeszcze majerankiem, solą i pieprzem. Z masy formować kotlety i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 30 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

PRZEPIS: Pasta z ciecierzycy i awokado - 1 porcja

- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/3 puszki (100g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Ciecierzycę odsączyć. Cytrynę sparzyć wrzątkiem. Przekroić na pół. Czosnek i awokado obrać. Ciecierzycę zblendować na masę, dodać czosnek, sok z cytryny, awokado, sól i pieprz. Całość zblendować.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 1 i 1/4 garści (80g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Dietetyczne spaghetti 300g - 1 porcja

- Ser parmezan - 2/3 plastra (5g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Na patelni na łyżeczce oliwy podsmażyć czosnek przeciśnięty przez praskę. Pomidory obrać, pokroić i dusić, aż się rozpadną. Przetrzeć je przez sito nad patelnię. Dodać bulion i gotować aż odparuje woda z pomidorów, a sos zmniejszy objętość o połowę. Dodać przyprawy do smaku, pokrojone oliwki i posypać parmezanem. mięso poddusić, doprowadzić do smaku, połączyć z sosem. Podawać z ugotowanym al dente makaronem.

PRZEPIS: Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (23g)
- Bulion rosółowy - 2 szklanki (500ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

**Sposób przygotowania:**

W większym garnku umieścić oliwę i masło, podgrzać. Dodać obraną oraz startą na tarce marchewkę, pokrojoną w kostkę cukinię oraz obrany i starty na drobnej tarce czosnek. Mieszając podsmażać przez ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać soczewicę oraz obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Przykryć i gotować przez ok. 10 minut. Dodać obranego i pokrojonego w kostkę pomidora oraz posiekane różyczki brokułu. Gotować przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i po kilku minutach wymieszać ze śmietaną.

PRZEPIS: Paszтет z soczewicy - 10 porcji

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 3/4 szklanki (180g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Cebula - 2 sztuki (210g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowo-sojowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 9 łyżeczek (54g)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Majeranek, suszony - 2 łyżeczki (6g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 łyżek (50g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować, zalewając gorącą wodą w proporcji 1:2, czyli dwie pełne szklanki wody. Dodać listek laurowy i sól, gotować pod przykryciem na małym ogniu 20-25 minut (nie mieszać), aż soczewica wchłonie wodę i się rozgotuje. Słonecznik zalać wrzątkiem, odstawić do namoczenia na 10 minut, odcedzić. Cebulę posiekać w drobną kostkę, marchewkę utrzeć na grubych oczkach, a selera naciowego drobno pokroić. Zwykły seler utrzeć na grubych oczkach. Cebulę podsmażyć na 1/4 szklanki oleju, dodać marchewkę i selera, dusić pod przykryciem przez 10 minut. Z ugotowanej soczewicy wyjąć listki laurowe. Dodać do niej warzywa, namoczony słonecznik, czosnek, posiekaną natkę, płatki owsiane i przyprawy. Wymieszać dokładnie. Wyłożyć do wysmarowanej i wysypanej bułką tartą foremki. Po wierzchu posypać ziarnami słonecznika lub sezamu. Piec paszтет w 180 stopniach przez około 45-60 minut, aż będzie przypieczony z wierzchu, a boki paszтetu oddzielią się od foremki. Gotowy paszтет kroić dopiero po całkowitym wystudzeniu. Można go przechowywać w lodówce przez tydzień.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 300ml - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2 szklanki (460ml)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Mąka orkiszowa razowa typ 1700 - 1/3 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć i osuszyć. Natrzeć olejem, pieprzem, solą, majerankiem, kurkumą i papryką. Zawinąć dokładnie folią aluminiową i wstawić na dwie godziny do lodówki. Następnie piec w 180 stopniach przez około 40 minut.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowo-brokułowa - 2 porcje

- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (300g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Kurkuma, mielona - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Jogurt naturalny probiotyczny - Jana - 1/3 opakowania (60ml)



Sposób przygotowania:

Oliwę rozgrzać w garnku. Następnie dodać posiekanego pora, pokrojony czosnek. Doprawić wszystko solą i pieprzem oraz dusić ok. 2 minut. Kolejno wrzucić podzielonego na różyczki kalafiora. Doprawić go kurkumą oraz ulubionymi przyprawami. Zlać wodą (ok. 400ml) i gotować ok. 10-15 minut. Następnie należy dodać pokrojoną w kostkę cukinię, podzielony na różyczki brokuł. Gotować przez kolejne 5 minut. Zabielić jogurtem i gotować przez 2 minuty. Podawać posypane natką pietruszki.

PRZEPIS: Kurczak pieczony 120g z warzywami, i z późnymi ziemniakami 100g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (53g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (167g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa pokroić w kostkę i umieścić je w formie do zapiekania. Dodać kurczaka podzielonego na mniejsze kawałki. Wszystko polać oliwą i wymieszać z przyprawami. Piec 30-40 minut w 180 stopniach.

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 i 2/3 łyżki (8g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (45g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę pokroić na kawałki. Posiekać szczypior i pietruszkę. Seler pokroić w cienkie plasterki. Jabłko zetrzeć. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą i doprawić do smaku.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-04-27 / 2026-04-28 / 2026-04-29 / 2026-04-30 / 2026-05-01 / 2026-05-02 / 2026-05-03 / 2026-05-04 / 2026-05-05 / 2026-05-06

Produkty zbożowe

Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb graham	735g (24 i 1/2 kromki)
Chleb pełnoziarnisty z żyta	120g (3 i 1/3 kromki)
Chleb żytni razowy	630g (18 kromek)
Chleb żytni staropolski	180g (4 i 1/2 kromki)
Kasza bulgur	30g (1/3 woreczka)
Kasza gryczana	140g (1 i 1/3 woreczka)
Kasza jaglana	47g (1/2 woreczka)
Kasza manna	12g (1/8 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	45g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron spaghetti	70g (1/2 garści)
Mąka orkiszowa razowa typ 1700	120g (1 szklanka)
Niskowęglowodanowa bułka tarta FeelingOK	20g (1/8 opakowania)
Płatki owsiane	105g (10 i 1/2 łyżki)
Ryż paraboliczny	40g (1/5 szklanki)
Ryż basmati	130g (3/4 szklanki)
Ryż brązowy	130g (3/4 szklanki)

Warzywa

Brokuły	375g (3/4 sztuki)
Burak	198g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	745g (7 sztuk)
Ciecierzycy bez zalewy, puszka	100g (1/3 puszki)
Ciecierzycy, sucha	90g (6 łyżek)
Cukinia	330g (1/2 sztuki)
Czosnek	56g (11 i 1/4 ząbka)
Fasola biała, w puszcze	300g (15 łyżek)
Fasola konserwowa, w puszcze	25g (1/7 szklanki)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kapusta czerwona	25g (1/4 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	210g (2 szklanki)

Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kapusta włoska	252g (4 i 2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	60g (4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	26g (6 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	829g (18 i 1/3 sztuki)
Ogórek	760g (4 i 1/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	360g (6 sztuk)
Ogórki konserwowe	100g (10 sztuk)
Papryka czerwona	210g (1 sztuka)
Pieczarka uprawna, świeża	110g (5 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	241g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	130g (21 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	1457g (8 i 2/3 sztuki)
Por	409g (3 sztuki)
Rzodkiewka	325g (21 i 2/3 sztuki)
Salata	50g (1/4 sztuki)
Salata masłowa	120g (2/3 sztuki)
Seler korzeniowy	421g (1 i 1/3 sztuki)
Seler naciowy	200g (1/2 sztuki)
Seler naciowy, łodyga	45g (1 sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche	180g (3/4 szklanki)
Soczewica, nasiona suche	15g (1/8 szklanki)
Szczypiorek	58g (11 i 2/3 łyżki)
Szpinak	25g (1 garść)
Ziemniaki	767g (8 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne	883g (9 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	50g (2/3 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Grani lekki, twarożek	25g (1 i 1/4 łyżki)
inka na mleku 200ml	100ml



Jogurt naturalny - Skyr	300g (2 opakowania)
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	150g (7 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	280g (14 łyżek)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	60ml (1/3 opakowania)
Kefir 0%, naturalny	600ml (2 i 1/2 szklanki)
Maślanka naturalna	960ml (4 szklanki)
Maślanka, truskawkowa	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	1160ml (5 szklanek)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	230ml (1 szklanka)
Ser gouda	50g (2 plastry)
Ser parmezan	5g (2/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	150g (5 plastrów)
Ser twarogowy, półtłusty	80g (2 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, tłusty	100g (3 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny	400g (26 i 2/3 łyżeczek)
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	125g (6 i 1/4 łyżki)
Serek wiejski, lekki	400g (20 łyżek)
Śmietana 12% tłuszczu	112g (6 i 1/4 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	30g (1 i 1/4 łyżki)

Mięso i jaja

Jaja gotowane	60g (1 i 1/4 sztuki)
Jaja kurze, całe	540g (10 i 2/3 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	150g (1 i 1/2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	160g (3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	620g (6 i 1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	150g (1 sztuka)
Szynka biała, gotowana	200g (16 i 2/3 plastra)
Szynka parzona	50g (3 i 1/3 plastra)
Szynka wiejska	180g (12 plastrów)

Szynka z piersi kurczaka	40g (2 i 2/3 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	530g (3 i 1/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	1002g (4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	263g (26 i 1/3 plastra)
Olej lniany	5ml (1/2 łyżki)
Olej rzepakowo-sojowy	20ml (2 łyżki)
Olej rzepakowy	65ml (6 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	3ml (1/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	86ml (8 i 2/3 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	3g (1/4 łyżki)
Cukier brązowy	10g (3/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	45g (3 łyżeczki)
Erytrol	69g (13 i 3/4 łyżeczki)
Galaretka o smaku truskawkowym	50g (1 i 1/4 opakowania)
Winiary	300ml (1 i 1/4 szklanki)
kisiel bez cukru 250ml	
Miód pszczeli	32g (1 i 1/4 łyżki)



Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	65g (1/2 sztuki)
Mintaj, świeży	130g (1 porcji)



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	35g (1/4 sztuki)
Grejpfrut	350g (1 i 1/3 sztuki)
Gruszka	230g (1 i 3/4 sztuki)
Jabłko	515g (2 i 3/4 sztuki)
Maliny	732g (10 i 1/2 garści)
Migdały	8g (1/2 łyżki)
Nasiona chia, suszone	15g (1 i 1/2 łyżki)
Nasiona słonecznika, łuskane	55g (5 i 1/2 łyżki)

Orzechy włoskie	4g (1/7 garści)
Pomarańcza	450g (1 i 1/3 sztuki)
Truskawki	892g (6 szklanek)
Truskawki, mrożone	99g (2/3 szklanki)
Żurawina suszona	10g (1/4 garści)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	4000ml (16 i 2/3 szklanki)
Sok z cytryny	45ml (7 i 1/2 łyżki)
Woda	375ml (1 i 2/3 szklanki)

Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion rosółowy	3098ml (13 szklanek)
Bulion warzywny	100ml (1/3 szklanki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Ekstrakt wanilii, bez alkoholu	1ml (1/4 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	8g (2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	6g (2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	22g (11 sztuk)
Majeranek, suszony	21g (7 łyżeczek)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	3g (1 szczypta)
Pieprz czarny	46g (46 szczypty)
Pieprz ziołowy	6g (2 łyżeczki)
Sól biała	19g (19 szczypt)
Tymianek, suszony	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	12g (4 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	4g (4 szczypty)

Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	272g (2 i 3/4 szklanki)
-----------------------------	-------------------------