

sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)	poniedziałek (2026-08-17)	wtorek (2026-08-18)	środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)	piątek (2026-08-21)
07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie
Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka wieprzowa Mix sałat Sos winegret Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica na parze Chleb pełnoziarnisty z żyta Pomidor Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Jaglanka z jabłkiem Chleb żytni jasny Szynka wiejska Papryka czerwona Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Polędwica z indyka Pomidor inka na mleku 200ml	Owsianka na mleku Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra sałatka z selera marynowanego z szynką Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Jaja gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g Masło ekstra 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
Maślanka naturalna	Serek wiejski 3%	kisiel 250 ml	Pomarańcza	Ser twarogowy, chudy Dżem ananasowy, niskosłodzony	Mus jabłkowo-truskawkowy Owolovo	Kefir, 2% tłuszczu
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Dietetyczny żurek szynka pieczona 120g z kaszą jaglaną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa jarzynowa z kluskami lekka Pieczone pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i gotowaną marchewką Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml Makaron z truskawkami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa koperkowa Ziemniaki, wczesne Surówka z marchewki i jabłka Pieczone kotlety mielone 120g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml Ryż z kurczakiem curry Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa fasolowa Pieczone kotlety z ciecierzycy w sosie Ziemniaki, wczesne Sałatka z sałatką lodową, Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g Zupa brokułowa Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
19:00 Podwieczorek	19:00 Podwieczorek	19:00 Podwieczorek	19:00 Podwieczorek	19:00 Podwieczorek	19:00 Podwieczorek	19:00 Podwieczorek
kisiel 250 ml	Deser, owocowy krem z jogurtem Gerber	Kefir, 2% tłuszczu	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Mus jabłkowy Owolovo	Serek wiejski	Sok warzywno-owocowy
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb żytni razowy Masło ekstra Kiełbasa żywiecka pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Polędwica z piersi kurczaka Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Paszтет drobiowy Ogórek Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Serek jogurtowy - Almette Rzodkiewka Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka parzona Sałata pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wędzona, chuda Mix sałat Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra inka na mleku 200ml	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Dżem truskawkowy, niskosłodzony kakao na ciepło

sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)	poniedziałek (2026-08-17)	wtorek (2026-08-18)	środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)	piątek (2026-08-21)
Energia: Kcal 2070 = 7985 kJ Kcal z tłuszczu 32,79 % Kcal z białka 18,66 % Kcal z węglowodanów 51,89 %	Energia: Kcal 1985 = 8318 kJ Kcal z tłuszczu 30,65 % Kcal z białka 22,95 % Kcal z węglowodanów 49,51 %	Energia: Kcal 2057 = 8090 kJ Kcal z tłuszczu 24,84 % Kcal z białka 17,65 % Kcal z węglowodanów 58,96 %	Energia: Kcal 1949 = 7660 kJ Kcal z tłuszczu 33,64 % Kcal z białka 18,90 % Kcal z węglowodanów 51,08 %	Energia: Kcal 1986 = 8168 kJ Kcal z tłuszczu 30,91 % Kcal z białka 19,46 % Kcal z węglowodanów 52,56 %	Energia: Kcal 1971 = 7732 kJ Kcal z tłuszczu 35,11 % Kcal z białka 18,34 % Kcal z węglowodanów 49,55 %	Energia: Kcal 1955 = 8172 kJ Kcal z tłuszczu 30,62 % Kcal z białka 20,13 % Kcal z węglowodanów 52,74 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,54 g Błonnik: 34,56 g Skrobia: 118,14 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,68 g Błonnik: 40,00 g Skrobia: 98,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303,20 g Błonnik: 28,07 g Skrobia: 89,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,90 g Błonnik: 39,52 g Skrobia: 125,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,95 g Błonnik: 39,96 g Skrobia: 129,22 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244,15 g Błonnik: 39,09 g Skrobia: 93,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,76 g Błonnik: 38,51 g Skrobia: 106,20 g
Białko: Białko ogółem: 96,54 g Białko roślinne: 25,18 g Białko zwierzęce: 53,86 g	Białko: Białko ogółem: 113,88 g Białko roślinne: 29,41 g Białko zwierzęce: 34,75 g	Białko: Białko ogółem: 90,75 g Białko roślinne: 20,67 g Białko zwierzęce: 44,15 g	Białko: Białko ogółem: 92,07 g Białko roślinne: 25,84 g Białko zwierzęce: 57,22 g	Białko: Białko ogółem: 96,64 g Białko roślinne: 19,73 g Białko zwierzęce: 62,19 g	Białko: Białko ogółem: 90,37 g Białko roślinne: 18,47 g Białko zwierzęce: 18,20 g	Białko: Białko ogółem: 98,38 g Białko roślinne: 27,73 g Białko zwierzęce: 65,76 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,41 g Cholesterol: 419,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,60 g Cholesterol: 681,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,78 g Cholesterol: 251,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,84 g Cholesterol: 297,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,21 g Cholesterol: 367,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,88 g Cholesterol: 603,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,52 g Cholesterol: 226,00 mg

sobota (2026-08-22)	niedziela (2026-08-23)	poniedziałek (2026-08-24)
07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie
Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Parówki z kurczaka Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Jajecznica z szynką 150g Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jabłko	Mus jabłkowy Owolovo
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Zupa pieczarkowa Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół – przepis bez tłuszczu lekki Kotlet schabowy 140g Ziemniaki, wczesne Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Łazanki domowe Krupnik z ryżem na lekko Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
19:00 Podwieczorek	19:00 Podwieczorek	19:00 Podwieczorek
Pieczona owsianka ze śliwkami	kisiel 250 ml	Serek homogenizowany, waniliowy
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Ser edamski pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Sałata masłowa Ser mozzarella light Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Szynka parzona Mix sałat Chleb pełnoziarnisty z żyta pomidor bez skórki

sobota (2026-08-22)	niedziela (2026-08-23)	poniedziałek (2026-08-24)
Energia: Kcal 1992 = 8240 kJ Kcal z tłuszczu 36,13 % Kcal z białka 18,36 % Kcal z węglowodanów 48,58 %	Energia: Kcal 2046 = 8034 kJ Kcal z tłuszczu 31,69 % Kcal z białka 19,57 % Kcal z węglowodanów 51,47 %	Energia: Kcal 1951 = 8064 kJ Kcal z tłuszczu 33,66 % Kcal z białka 17,87 % Kcal z węglowodanów 51,60 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 241,91 g Błonnik: 35,60 g Skrobia: 143,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 263,25 g Błonnik: 35,82 g Skrobia: 100,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,69 g Błonnik: 41,76 g Skrobia: 109,77 g
Białko: Białko ogółem: 91,43 g Białko roślinne: 26,71 g Białko zwierzęce: 32,43 g	Białko: Białko ogółem: 100,09 g Białko roślinne: 21,11 g Białko zwierzęce: 59,00 g	Białko: Białko ogółem: 87,15 g Białko roślinne: 14,25 g Białko zwierzęce: 52,42 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,96 g Cholesterol: 364,91 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,04 g Cholesterol: 569,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,96 g Cholesterol: 315,06 mg



alergeny
jaja
gluten
laktoza
seler
gorczyca


15.08.2026 (sobota)
▶ 07:30 Śniadanie (E: 597kcal, B o.: 22.86g, W o.: 69.13g, T: 28.21g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 240kcal, B o.: 6.8g, W o.: 53.8g, T: 1.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, W o.: 0.13g, T: 5.5g)	3 plastry (60g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)	1 i 1/4 garści (30g)
Sos winegret (E: 105kcal, B o.: 0.5g, W o.: 8.16g, T: 7.97g)	1.5 porcji
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: 66kcal, B o.: 4.8g, W o.: 6.75g, T: 2.25g)

Maślanka naturalna (E: 66kcal, B o.: 4.8g, W o.: 6.75g, T: 2.25g)	2/3 szklanki (150ml)
---	----------------------

▶ 12:30 Obiad (E: 740kcal, B o.: 52.47g, W o.: 95.35g, T: 20.79g)

Dietetyczny żurek (E: 264kcal, B o.: 16.98g, W o.: 36.98g, T: 6.45g)	1 porcja
szynka pieczona 120g z kaszą jaglaną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej (E: 460kcal, B o.: 35.28g, W o.: 54.5g, T: 14.28g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

▶ 19:00 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 0.1g, W o.: 40g, T: 0.1g)

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

▶ 19:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 16.31g, W o.: 57.31g, T: 24.06g)

Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, W o.: 51.2g, T: 1.7g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa żywiecka (E: 122kcal, B o.: 8.6g, W o.: 0g, T: 9.68g)	10 plasterów (40g)
pomidor bez skórki (E: 36kcal, B o.: 1.5g, W o.: 6g, T: 0.3g)	1 i 1/2 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Wartość energetyczna:	7984.77 kJ
Białko ogółem:	96.54 g	Tłuszcz:	75.41 g
Węglowodany ogółem:	268.54 g	Węglowodany przyswajalne:	168.44 g
Błonnik pokarmowy:	34.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.43 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.95 g
Sód:	2374.47 mg	Sól:	5.21 g
Ładunek Glikemiczny:	97.49	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.7



16.08.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 24.02g, W o.: 63.75g, T: 26.1g)

Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 16.01g, W o.: 5.74g, T: 11.72g)	1 porcja
Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 240kcal, B o.: 6.8g, W o.: 53.8g, T: 1.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
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)
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: 162kcal, B o.: 22g, W o.: 4.8g, T: 6g)

Serek wiejski 3% (E: 162kcal, B o.: 22g, W o.: 4.8g, T: 6g)	10 łyżek (200g)
---	-----------------

► 12:30 Obiad (E: 804kcal, B o.: 50.17g, W o.: 112.84g, T: 20.14g)

Zupa jarzynowa z kluskami lekka (E: 357kcal, B o.: 21.21g, W o.: 56.42g, T: 8.39g)	1 porcja
Pieczone pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i gotowaną marchewką (E: 431kcal, B o.: 28.75g, W o.: 52.55g, T: 11.69g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

► 19:00 Podwieczorek (E: 140kcal, B o.: 2.4g, W o.: 29g, T: 1.2g)

Deser, owocowy krem z jogurtem Gerber (E: 140kcal, B o.: 2.4g, W o.: 29g, T: 1.2g)	1 opakowanie (200g)
--	---------------------

► 19:00 Kolacja (E: 316kcal, B o.: 15.29g, W o.: 35.29g, T: 14.16g)

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: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Polędwica z piersi kurczaka (E: 46kcal, B o.: 10.2g, W o.: 0g, T: 0.6g)	5 plastrów (50g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)
2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)
3/4 szklanki (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1985 kcal	Wartość energetyczna:	8317.53 kJ
Białko ogółem:	113.88 g	Tłuszcz:	67.6 g
Węglowodany ogółem:	245.68 g	Węglowodany przyswajalne:	136.58 g
Błonnik pokarmowy:	40 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.7 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.96 g
Sód:	1846.15 mg	Sól:	3.97 g
Ładunek Glikemiczny:	80.04	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.9


17.08.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 22.91g, W o.: 81.27g, T: 19.7g)
Jaglanka z jabłkiem (E: 260kcal, B o.: 11.24g, W o.: 45.5g, T: 4.37g)
1 porcja
Chleb żytni jasny (E: 124kcal, B o.: 1.9g, W o.: 28.7g, T: 0.65g)
1 i 1/3 kromki (50g)
Szynka wiejska (E: 50kcal, B o.: 8.16g, W o.: 0.36g, T: 1.8g)
2 i 2/3 plastra (40g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)
1/3 sztuki (100g)
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)
► 10:00 II Śniadanie (E: 170kcal, B o.: 0.1g, W o.: 40g, T: 0.1g)
kisiel 250 ml (E: 170kcal, B o.: 0.1g, W o.: 40g, T: 0.1g)
1/3 szklanki (100ml)
► 12:30 Obiad (E: 732kcal, B o.: 30.91g, W o.: 120.91g, T: 12.66g)
Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (E: 151kcal, B o.: 5.16g, W o.: 31.75g, T: 1.38g)
1 porcja
Makaron z truskawkami (E: 565kcal, B o.: 25.54g, W o.: 85.29g, T: 11.22g)
1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)
1 porcja
► 19:00 Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, W o.: 11.75g, T: 5g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, W o.: 11.75g, T: 5g)
1 szklanka (250ml)
► 19:00 Kolacja (E: 452kcal, B o.: 28.33g, W o.: 49.27g, T: 19.32g)
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: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasztet drobiowy (E: 178kcal, B o.: 22.76g, W o.: 13.65g, T: 5.7g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)	1 i 1/4 garści (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2057 kcal	Wartość energetyczna:	8089.71 kJ
Białko ogółem:	90.75 g	Tłuszcz:	56.78 g
Węglowodany ogółem:	303.2 g	Węglowodany przyswajalne:	155.14 g
Błonnik pokarmowy:	28.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.36 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.72 g
Sód:	1868.37 mg	Sól:	3.07 g
Ładunek Glikemiczny:	112	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.6


18.08.2026 (wtorek)
► 07:30 Śniadanie (E: 564kcal, B o.: 22.98g, W o.: 74.29g, T: 21.21g)

Chleb żytni razowy (E: 250kcal, B o.: 6.49g, W o.: 56.32g, T: 1.87g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Polędwica z indyka (E: 63kcal, B o.: 9.48g, W o.: 0.06g, T: 2.76g)	6 plasterów (60g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)	100ml

► 10:00 II Śniadanie (E: 71kcal, B o.: 1.35g, W o.: 16.95g, T: 0.3g)

Pomarańcza (E: 71kcal, B o.: 1.35g, W o.: 16.95g, T: 0.3g)	1/2 sztuki (150g)
--	-------------------

► 12:30 Obiad (E: 768kcal, B o.: 39.58g, W o.: 103.44g, T: 25.37g)

Zupa koperkowa (E: 198kcal, B o.: 5.22g, W o.: 39.08g, T: 3.82g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne (E: 142kcal, B o.: 3.6g, W o.: 32.6g, T: 0.2g)	2 i 1/4 sztuki (200g)
Surówka z marchewki i jabłka (E: 151kcal, B o.: 1.16g, W o.: 15.5g, T: 10.43g)	1 porcja
Pieczone kotlety mielone 120g (E: 261kcal, B o.: 29.39g, W o.: 12.39g, T: 10.86g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

► 19:00 Podwieczorek (E: 190kcal, B o.: 20.16g, W o.: 15.96g, T: 5.04g)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 190kcal, B o.: 20.16g, W o.: 15.96g, T: 5.04g) 6 łyżek (120g)

► 19:00 Kolacja (E: 356kcal, B o.: 8g, W o.: 38.26g, T: 20.92g)

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

Serek jogurtowy - Almette (E: 78kcal, B o.: 2.13g, W o.: 1.14g, T: 7.2g) 1 i 1/2 łyżki (30g)

Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, W o.: 4.4g, T: 0.2g) 6 i 2/3 sztuki (100g)

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1949 kcal	Wartość energetyczna:	7660.37 kJ
Białko ogółem:	92.07 g	Tłuszcz:	72.84 g
Węglowodany ogółem:	248.9 g	Węglowodany przyswajalne:	193.92 g
Błonnik pokarmowy:	39.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	61.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	74.55 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.34 g
Sód:	1728.23 mg	Sól:	4.38 g
Ładunek Glikemiczny:	93.63	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.3



19.08.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (E: 584kcal, B o.: 23.58g, W o.: 77.52g, T: 22.73g)

Owsianka na mleku (E: 213kcal, B o.: 10.17g, W o.: 30.39g, T: 6.12g) 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)

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

sałatka z selera marynowanego z szynką (E: 152kcal, B o.: 9.06g, W o.: 14.78g, T: 7.28g) 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: 100kcal, B o.: 13.9g, W o.: 10.17g, T: 0.37g)

Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, W o.: 2.45g, T: 0.35g) 2 i 1/3 plastra (70g)

Dżem ananasowy, niskosłodzony (E: 31kcal, B o.: 0.04g, W o.: 7.72g, T: 0.02g) 1 i 1/3 łyżeczki (20g)

► 12:30 Obiad (E: 769kcal, B o.: 43.13g, W o.: 88.52g, T: 29.05g)

Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml (E: 211kcal, B o.: 10.74g, W o.: 30.79g, T: 5.72g)	1 porcja
Ryż z kurczakiem curry (E: 542kcal, B o.: 32.18g, W o.: 53.86g, T: 23.27g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

► 19:00 Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.6g, W o.: 23.4g, T: 0.2g)

Mus jabłkowy Owolovo (E: 100kcal, B o.: 0.6g, W o.: 23.4g, T: 0.2g)	1 opakowanie (200g)
---	---------------------

► 19:00 Kolacja (E: 433kcal, B o.: 15.43g, W o.: 61.34g, T: 15.86g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 240kcal, B o.: 6.8g, W o.: 53.8g, T: 1.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka parzona (E: 40kcal, B o.: 6.4g, W o.: 0.56g, T: 1.32g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, W o.: 0.87g, T: 0.06g)	1/7 sztuki (30g)
pomidor bez skórki (E: 36kcal, B o.: 1.5g, W o.: 6g, T: 0.3g)	1 i 1/2 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1986 kcal	Wartość energetyczna:	8167.76 kJ
Białko ogółem:	96.64 g	Tłuszcz:	68.21 g
Węglowodany ogółem:	260.95 g	Węglowodany przyswajalne:	176.34 g
Błonnik pokarmowy:	39.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.45 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.95 g
Sód:	1935.81 mg	Sól:	4.14 g
Ładunek Glikemiczny:	93.39	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.9



20.08.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 20.65g, W o.: 56.6g, T: 24.26g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 216kcal, B o.: 6.12g, W o.: 48.42g, T: 1.62g)	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, W o.: 0.87g, T: 0.06g)	1/7 sztuki (30g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)	1/3 sztuki (100g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, W o.: 0.6g, T: 9.7g)	2 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: 77kcal, B o.: 0.57g, W o.: 19.95g, T: 0.3g)**

Mus jabłkowo-truskawkowy Owolovo (E: 77kcal, B o.: 0.57g, W o.: 19.95g, T: 0.3g)

3/4 opakowania
(150g)

► **12:30 Obiad (E: 751kcal, B o.: 26.73g, W o.: 105.42g, T: 27.12g)**

Zupa fasolowa (E: 203kcal, B o.: 5.8g, W o.: 22.88g, T: 10.3g)

0.5 porcji

Pieczone kotlety z ciecierzycy w sosie (E: 245kcal, B o.: 14.74g, W o.: 34.3g, T: 6.05g)

1 porcja

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

2 i 1/4 sztuki (200g)

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

1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)

1 porcja

► **19:00 Podwieczorek (E: 186kcal, B o.: 20g, W o.: 4g, T: 10g)**

Serek wiejski (E: 186kcal, B o.: 20g, W o.: 4g, T: 10g)

10 łyżek (200g)

► **19:00 Kolacja (E: 452kcal, B o.: 22.42g, W o.: 58.18g, T: 15.2g)**

Szynka wędzona, chuda (E: 85kcal, B o.: 11.11g, W o.: 6.42g, T: 1.63g)

4 plastry (60g)

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

1 i 1/4 garści (30g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 168kcal, B o.: 4.76g, W o.: 37.66g, T: 1.26g)

2 kromki (70g)

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

1 plaster (10g)

inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)

100ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1971 kcal
Białko ogółem:	90.37 g
Węglowodany ogółem:	244.15 g
Błonnik pokarmowy:	39.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.49 g
Sód:	2343.14 mg
Ładunek Glikemiczny:	81.42

Wartość energetyczna:	7731.74 kJ
Tłuszcz:	76.88 g
Węglowodany przyswajalne:	143.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.09 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.85 g
Sól:	2.46 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 1


21.08.2026 (piątek)
▶ 07:30 Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 22.95g, W o.: 58.86g, T: 22.64g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 240kcal, B o.: 6.8g, W o.: 53.8g, T: 1.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g (E: 194kcal, B o.: 15.88g, W o.: 4.99g, T: 12.59g)	1 porcja
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: 100kcal, B o.: 6.8g, W o.: 9.4g, T: 4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, W o.: 9.4g, T: 4g)	3/4 szklanki (200ml)
--	----------------------

▶ 12:30 Obiad (E: 733kcal, B o.: 41.36g, W o.: 93.99g, T: 24.82g)

Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g (E: 442kcal, B o.: 27.83g, W o.: 60.94g, T: 11.28g)	1 porcja
Zupa brokułowa (E: 275kcal, B o.: 13.32g, W o.: 29.18g, T: 13.48g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

▶ 19:00 Podwieczorek (E: 115kcal, B o.: 0.75g, W o.: 27.88g, T: 0.03g)

Sok warzywno-owocowy (E: 115kcal, B o.: 0.75g, W o.: 27.88g, T: 0.03g)	1 szklanka (250ml)
--	--------------------

▶ 19:00 Kolacja (E: 498kcal, B o.: 26.52g, W o.: 67.63g, T: 15.03g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 168kcal, B o.: 4.76g, W o.: 37.66g, T: 1.26g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, W o.: 2.45g, T: 0.35g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 61kcal, B o.: 0.12g, W o.: 15.12g, T: 0.08g)	2 i 2/3 łyżeczki (40g)
kakao na ciepło (E: 125kcal, B o.: 7.71g, W o.: 12.33g, T: 5.09g)	1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1955 kcal
Białko ogółem:	98.38 g
Węglowodany ogółem:	257.76 g
Błonnik pokarmowy:	38.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.56 g
Sód:	2337.22 mg
Ładunek Glikemiczny:	86.6

Wartość energetyczna:	8172.44 kJ
Tłuszcz:	66.52 g
Węglowodany przyswajalne:	183.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.15 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.63 g
Sól:	4 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.4


22.08.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (E: 524kcal, B o.: 15.29g, W o.: 48.31g, T: 32.1g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 168kcal, B o.: 4.76g, W o.: 37.66g, T: 1.26g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki z kurczaka (E: 209kcal, B o.: 8.64g, W o.: 3.36g, T: 17.92g)	2 sztuki (80g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)	1/3 sztuki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, W o.: 0.58g, T: 0.04g)	1/8 sztuki (20g)
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: 120kcal, B o.: 8.6g, W o.: 12.4g, T: 4g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 120kcal, B o.: 8.6g, W o.: 12.4g, T: 4g)	10 łyżek (200g)
--	-----------------

► 12:30 Obiad (E: 742kcal, B o.: 44.95g, W o.: 101.96g, T: 18.93g)

Zupa pieczarkowa (E: 199kcal, B o.: 6.78g, W o.: 37.41g, T: 4.23g)	1 porcja
Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym (E: 527kcal, B o.: 37.96g, W o.: 60.68g, T: 14.64g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

► 19:00 Podwieczorek (E: 206kcal, B o.: 5.48g, W o.: 42.83g, T: 3.22g)

Pieczona owsianka ze śliwkami (E: 206kcal, B o.: 5.48g, W o.: 42.83g, T: 3.22g)	1 porcja
---	----------

► 19:00 Kolacja (E: 400kcal, B o.: 17.11g, W o.: 36.41g, T: 21.71g)

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: 90kcal, B o.: 0.08g, W o.: 0.08g, T: 9.9g)	1 i 1/4 plastra (12g)

Ser edamski (E: 142kcal, B o.: 11.75g, W o.: 0.05g, T: 10.53g)	2 i 1/4 plastra (45g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1992 kcal	Wartość energetyczna:	8239.68 kJ
Białko ogółem:	91.43 g	Tłuszcz:	79.96 g
Węglowodany ogółem:	241.91 g	Węglowodany przyswajalne:	194.2 g
Błonnik pokarmowy:	35.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.39 g
Sód:	1867.57 mg	Sól:	4.1 g
Ładunek Glikemiczny:	96.74	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.6



23.08.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 22.69g, W o.: 51.6g, T: 34.13g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 192kcal, B o.: 5.44g, W o.: 43.04g, T: 1.44g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Jajecznica z szynką 150g (E: 267kcal, B o.: 16.24g, W o.: 5.55g, T: 20.21g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	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: 75kcal, B o.: 0.6g, W o.: 18.15g, T: 0.6g)

Jabłko (E: 75kcal, B o.: 0.6g, W o.: 18.15g, T: 0.6g)	3/4 sztuki (150g)
---	-------------------

► 12:30 Obiad (E: 766kcal, B o.: 57.78g, W o.: 97.24g, T: 17.86g)

Rosół – przepis bez tłuszczu lekki (E: 207kcal, B o.: 11.69g, W o.: 38.24g, T: 1.36g)	1 porcja
Kotlet schabowy 140g (E: 278kcal, B o.: 34.38g, W o.: 8.46g, T: 12.07g)	1 porcja
Ziemniaki, wczesne (E: 142kcal, B o.: 3.6g, W o.: 32.6g, T: 0.2g)	2 i 1/4 sztuki (200g)
Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, W o.: 14.07g, T: 4.17g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

► 19:00 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 0.1g, W o.: 40g, T: 0.1g)

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

► 19:00 Kolacja (E: 450kcal, B o.: 18.92g, W o.: 56.26g, T: 19.35g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 240kcal, B o.: 6.8g, W o.: 53.8g, T: 1.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, W o.: 0.67g, T: 0.07g)	1/7 sztuki (30g)
Ser mozzarella light (E: 94kcal, B o.: 11.4g, W o.: 1.68g, T: 5.1g)	3 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:	2046 kcal	Wartość energetyczna:	8034.37 kJ
Białko ogółem:	100.09 g	Tłuszcz:	72.04 g
Węglowodany ogółem:	263.25 g	Węglowodany przyswajalne:	160.13 g
Błonnik pokarmowy:	35.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.37 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.41 g
Sód:	2273.9 mg	Sól:	4.59 g
Ładunek Glikemiczny:	85.88	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.1

24.08.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (E: 533kcal, B o.: 25.84g, W o.: 66.09g, T: 20.99g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 168kcal, B o.: 4.76g, W o.: 37.66g, T: 1.26g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 38kcal, B o.: 8.48g, W o.: 0.08g, T: 0.48g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, W o.: 3.3g, T: 0.25g)	1/5 sztuki (50g)
Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej (E: 199kcal, B o.: 11.64g, W o.: 24.94g, T: 6.62g)	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: 75kcal, B o.: 0.45g, W o.: 17.55g, T: 0.15g)

Mus jabłkowy Owolovo (E: 75kcal, B o.: 0.45g, W o.: 17.55g, T: 0.15g)	3/4 opakowania (150g)
---	-----------------------

► 12:30 Obiad (E: 751kcal, B o.: 32.42g, W o.: 103.17g, T: 26.45g)

Łazanki domowe (E: 550kcal, B o.: 19.85g, W o.: 71.04g, T: 22.83g)	1 porcja
--	----------

Krupnik z ryżem na lekko (E: 190kcal, B o.: 12.48g, W o.: 29.4g, T: 3.59g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 11kcal, B o.: 0.09g, W o.: 2.73g, T: 0.03g) 1 porcja

► **19:00 Podwieczorek (E: 232kcal, B o.: 13g, W o.: 27.2g, T: 8g)**

Serek homogenizowany, waniliowy (E: 232kcal, B o.: 13g, W o.: 27.2g, T: 8g) 13 i 1/3 łyżeczki (200g)

► **19:00 Kolacja (E: 360kcal, B o.: 15.44g, W o.: 37.68g, T: 17.37g)**

Masło ekstra (E: 127kcal, B o.: 0.12g, W o.: 0.12g, T: 14.03g) 1 i 2/3 plastra (17g)

Szynka parzona (E: 59kcal, B o.: 9.6g, W o.: 0.84g, T: 1.98g) 4 plastry (60g)

Mix sałat (E: 6kcal, B o.: 0.64g, W o.: 0.44g, T: 0.08g) 1 i 2/3 garści (40g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 144kcal, B o.: 4.08g, W o.: 32.28g, T: 1.08g) 1 i 3/4 kromki (60g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1951 kcal	Wartość energetyczna:	8063.96 kJ
Białko ogółem:	87.15 g	Tłuszcz:	72.96 g
Węglowodany ogółem:	251.69 g	Węglowodany przyswajalne:	118.75 g
Błonnik pokarmowy:	41.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.71 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.04 g
Sód:	2654.21 mg	Sól:	5.18 g
Ładunek Glikemiczny:	72.71	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.9

PRZEPIS: Sos winegret - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Dietetyczny żurek - 4 porcje

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kielbasa delikatesowa z kurczaka - 1 sztuka (120g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 4 i 1/3 sztuki (400g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/2 opakowania (240ml)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać, zalać wszystko wodą w garnku (ok. 1000 ml). Dodać pokrojoną w plastry kielbasę i czosnek. Gotować pół godziny. Wyjąć warzywa i wlać koncentrat żurku. Doprawić majerankiem, chrzanem i pieprzem. Ugotować również jajka oraz ziemniaki w osobnych garnkach. Dodać do zupy.

PRZEPIS: szynka pieczona 120g z kaszą jaglaną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 5 sztuk (10g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)
- Erytrol - 2/3 łyżeczki (3g)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

mięso doprawić, skropić oliwą, upiec, kaszę ugotować w osolonej wodzie. Kapustę pekińską poszatkować doprawić do smaku, z jogurtem, octem jabłkowym i przyprawami

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeni - 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.

PRZEPIS: Jajecznica na parze - 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.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z kluskami lekka - 1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1/2 sztuki (18g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Kapusta włoska - 7 i 1/4 liścia (400g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/4 szklanki (58ml)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa poddusić, dodać bulion i lekko zagotować. Doprawić solą i gotować kolejne 12 minut. Pomidory rozgnieść widelcem, dodać do zupy wraz z majerankiem. W osobnym garnku mleko zagotować z dodatkiem soli, wsypać kaszę i ponownie zagotować całość ciągle mieszając. Dodać białko, natkę i wymieszać. Następnie z przygotowanej masy uformować kluseczki, wrzucić je do gorącej wody, pamiętając, aby ich nie ugotować. Podawaj kuleczki z kaszy razem z zupą.

PRZEPIS: Pieczone pulpecy drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i gotowaną marchewką - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (140g)
- Passata - 2/3 szklanki (150g)

**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. Ugotowane ziemniaki odcedzić i rozgnieść.

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.

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

PRZEPIS: Jaglanka z jabłkiem - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Opłukać 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

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 - 1/6 szklanki (30g)
- 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: Makaron z truskawkami - 1 porcja

- Makaron żytni razowy, rurka - 1 i 2/3 szklanki (100g)
- Serek wiejski, lekki - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Siemię lniane - 1 łyżka (10g)
- Truskawki - 1 szklanka (150g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować al dente. W międzyczasie truskawki umyć i pozbawić szypulek, a następnie pokroić w kostkę. Makaron wymieszać z serem i truskawkami, całość posypać siemieniem lnianym

PRZEPIS: Paszтет drobiowy - 10 porcji

- 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 muskatołowa, 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 muskatołową. Masę paszтетową wymieszać z jajkami i otrębami. Przełożyć do foremki. Piec w piekarniku przez 50 minut w 190 stopniach.

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - (0ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 3/4 szklanki (160g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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.

PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 1/3 sztuki (60g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, dodając sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

PRZEPIS: Pieczone kotlety mielone 120g - 4 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 3 szklanki (480g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 10 sztuk (200g)
- Płatki owsiane - 4 i 3/4 łyżki (48g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**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: Owsianka na mleku - 1 porcja

- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku,

PRZEPIS: sałatka z selera marynowanego z szynką - 1 porcja

- Ananas, plastry w syropie - 1 plaster (33g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (33g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler wyborny, konserwowy - 4 łyżki (100g)
- Szynka wiejska - 2 i 1/4 plastra (33g)



Sposób przygotowania:

składniki mocno posiekać, połączyć, doprawić do smaku

PRZEPIS: Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Szczaw - 2/3 garści (40g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Bulion drobiowy, słoik Winiary - 1/3 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

Bulion ze słoiczka wymieszać z wrzącą wodą (ok. 1l). Do bulionu dodać szczaw, pokrojoną włoszczyznę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Gotować do miękkości składników. Pod koniec odlać chochlę zupy i rozmieszać z jogurtem, wlać ponownie do garnka i rozmieszać. W międzyczasie ugotować jajka. Przekroić na ćwiartki i podawać z zupą.

PRZEPIS: Ryż z kurczakiem curry - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Mleczko kokosowe - 10 łyżek (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Kurczaka przyprawić curry i usmażyć na patelni z olejem. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Do kurczaka dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy wszystko się usmaży, dodać pokrojone pomidory. Poczekać aż sos lekko zgęstnieje. Na koniec dodać mleczko kokosowe. Podawać z ryżem.

PRZEPIS: Zupa fasolowa - 0.5 porcji

- Bulion warzywny - 1/8 szklanki (20ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (31g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Fasola biała, gotowana - 1/4 szklanki (43g)

**Sposób przygotowania:**

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek oraz starte warzywa. Jak już będą miękkie wlać bulion i gotować 10 minut. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę, doprawić do smaku. Przed podaniem posypać pietruszką.

PRZEPIS: Pieczone kotlety z ciecierzycy w sosie - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ciecierzycza, sucha - 3 i 1/3 łyżki (50g)



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: Sałatka z sałatą lodową, - 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 przyprawę, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

PRZEPIS: Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2/3 łyżki (12g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę i oliwki pokroić. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki. Posiekać cebulę. Wymieszać wszystkie składniki z tuńczykiem. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny oraz pieprzem i solą. Sosem polać sałatkę.

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

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- 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 3/4 sztuki (250g)
- 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: Zupa brokułowa - 2 porcje

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (300g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kalafior - 1 i 1/4 porcji (250g)
- 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 - 1/2 opakowania (100ml)

**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: kakao na ciepło - 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

w mleku rozpuścić kakao

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- 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 i 2/3 sztuki (150g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- 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: Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (100g)
- Sól biała - (0g)
- Indyk, mięso mielone - 2 i 3/4 porcji (280g)
- Passata - 1 szklanka (240g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na półtwardo, przestudzić, wymieszać z jajkiem, mięsem, kaszą i przyprawami (sól, pieprz, oregano). Uformować wedle uznania. Na głęboką patelnię wlać passatę, zagotować ją i włożyć do niej gołąbki. Dusić ok. 30 minut pod przykryciem.

PRZEPIS: Pieczona owsianka ze śliwkami - 1 porcja

- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śliwki - 1 i 3/4 sztuki (100g)
- Erytrol - 1/5 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Śliwki przeciąć i wyjąć pestkę. Pokroić owoce na kawałki. Płatki owsiane wsypać do naczynia żaroodpornego, zalać mleczkiem kokosowym i wodą (1/2 szklanki). Dodać cynamon i pokrojone śliwki. Wymieszać. Dosłodzić słodzikiem. Piec w 180 stopniach przez ok. 25 minut.

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 - 1 szczypta (1g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2/3 plastra (10g)

**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: Rosół – przepis bez tłuszczu lekki - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (33g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - (0g)
- Liść lubczyku, suszony - 3 i 1/2 sztuki (7g)

**Sposób przygotowania:**

Filety z kurczaka umyć i oczyścić z tłuszczu. Warzywa obrać, jeżeli nie są młode. Warzywa, lubczyk i kurczaka zalać w garnku zimną wodą. Nie doprowadzać. Gotować minimum godzinę na małym ogniu. Rosół nie może się mocno gotować. Następnie dodać pietruszkę i posolić rosół do smaku. Gotować jeszcze pół godziny. Doprawić pieprzem i ewentualnie solą. Ugotować makaron i podawać z rosółem.

PRZEPIS: Kotlet schabowy 140g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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

PRZEPIS: Mizeria na kefirze - 2 porcje

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 szklanki (400ml)
- Ogórek - 1 i 2/3 sztuki (300g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórka obrać, zetrzeć na tarce lub pokroić w plasterki. Wlać kefir, dodać sól, pieprz, wymieszać i odstawić na kilka minut.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 3/4 sztuki (40g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 i 3/4 szklanki (400ml)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Mąka orkiszowa razowa typ 1700 - 1/3 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Łazanki domowe - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Grzyby mun, suszone - 1 garść (20g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (60g)
- Kielbasa podwawelska - 1/5 sztuki (50g)
- Makaron łazanki - 2/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Grzyby umyć pod bieżącą wodą, włożyć do rondelka, zalać zimną wodą - tak aby woda przykryła grzyby, moczyć przez kilka godzin lub przez noc. Następnie gotować je w wodzie, w której się moczyły, przez około 20 minut. Odcedzić zachowując oddzielnie wywar i grzyby. Kapustę opłukać dwukrotnie na sitku pod bieżącą, chłodną wodą, odcisnąć i grubo posiekać. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużej i głębszej patelni z pokrywą podgrzać olej, dodać cebulę i zeszklić

oraz delikatnie zrumienić łącznie z pokrojoną kielbasą przez około 5 minut. Dodać kapustę oraz przyprawy: sól, pieprz, kminek. Mieszając smażyć przez minutę. Dodać namoczone grzyby oraz wlać wodę z grzybów. Przykryć i gotować przez około 20 minut, w międzyczasie kilka razy przemieszać. Następnie zdjąć pokrywę i gotować przez około 10 minut, aż nadmiar płynu wyparuje. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Pogotować jeszcze przez 1 - 2 minuty i odstawić z ognia. Połączyć z ugotowanym makaronem.

PRZEPIS: Krupnik z ryżem na lekko - 4 porcje

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- 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.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-08-15 / 2026-08-16 / 2026-08-17 / 2026-08-18 / 2026-08-19 / 2026-08-20 / 2026-08-21 / 2026-08-22 / 2026-08-23 / 2026-08-24



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb pełnoziarnisty z żyta	1310g (37 i 1/3 kromki)
Chleb żytni jasny	50g (1 i 1/3 kromki)
Chleb żytni razowy	210g (6 kromek)
Kasza jaglana	105g (1 woreczek)
Kasza manna	55g (1/3 szklanki)
Makaron łazanki	60g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	40g (1/3 szklanki)
Makaron żytni razowy, rurka	100g (1 i 2/3 szklanki)
Mąka orkiszowa razowa typ 1700	40g (1/3 szklanki)
Otręby owsiane	100g (14 i 1/4 łyżki)
Płatki owsiane	118g (11 i 3/4 łyżki)
Ryż brązowy	360g (2 szklanki)



Warzywa

Brokuły	250g (1/2 sztuki)
Cebula	388g (3 i 2/3 sztuki)
Cebula czerwona	50g (1/2 sztuki)
Chrzan	12g (1 i 1/4 łyżeczek)
Ciecierzycy, sucha	50g (3 i 1/3 łyżki)
Cukinia	332g (1/2 sztuki)
Czosnek	53g (10 i 2/3 ząbka)
Fasola biała, gotowana	43g (1/4 szklanki)
Grzyby mun, suszone	20g (1 garść)
Kalafior	250g (1 i 1/4 porcji)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	50g (1 liść)
Kapusta włoska	400g (7 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczek)
Koper ogrodowy	4g (1 łyżeczka)
Koper, świeży	24g (6 łyżeczek)
Marchew	676g (15 sztuk)

Mix sałat	160g (6 i 1/3 garści)
Ogórek	700g (3 i 3/4 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	12g (2/3 łyżki)
Papryka czerwona	490g (2 i 1/4 sztuki)
Passata	390g (1 i 2/3 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	250g (12 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	333g (4 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	78g (13 łyżeczek)
Pomidor	200g (1 i 1/4 sztuki)
pomidor bez skórki	500g (5 sztuk)
Pomidor koktajlowy	60g (3 sztuki)
Pomidory w puszcze	220g (1 szklanka)
Por	420g (3 sztuki)
Rzodkiewka	205g (13 i 2/3 sztuki)
Salata	80g (1/3 sztuki)
Salata lodowa	100g (1/4 sztuki)
Salata masłowa	30g (1/7 sztuki)
Salata zielona, liście	20g (4 liście)
Seler korzeniowy	410g (1 i 1/4 sztuki)
Seler wyborny, konserwowy	100g (4 łyżki)
Szczaw	40g (2/3 garści)
Szczypiorek	20g (4 łyżki)
Ziemniaki	275g (3 sztuki)
Ziemniaki, późne	695g (7 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	750g (8 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

inka na mleku 200ml	200ml
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	296g (14 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	100ml (1/2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	850ml (3 i 1/2 szklanki)



Maślanka naturalna	150ml (2/3 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	600ml (2 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	258ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Ser edamski	45g (2 i 1/4 plastra)
Ser mozzarella light	60g (3 plastry)
Ser twarogowy, chudy	140g (4 i 2/3 plastra)
Serek homogenizowany, waniliowy	200g (13 i 1/3 łyżeczki)
Serek jogurtowy - Almette	30g (1 i 1/2 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	120g (6 łyżek)
Serek wiejski	200g (10 łyżek)
Serek wiejski 3%	200g (10 łyżek)
Serek wiejski, lekki	150g (7 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	92g (5 łyżek)
Śmietana 18% tłuszczu	13g (1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Białko jaja kurzego	18g (1/2 sztuki)
Indyk, mięso mielone	280g (2 i 3/4 porcji)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	758g (14 i 3/4 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	120g (1 sztuka)
Kiełbasa podwawelska	50g (1/5 sztuki)
Kiełbasa żywiecka	40g (10 plastrów)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	480g (3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	500g (5 sztuk)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	130g (2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	700g (7 sztuk)
Parówki z kurczaka	80g (2 sztuki)
Polędwica z indyka	60g (6 plastrów)
Polędwica z piersi kurczaka	50g (5 plastrów)
Szynka parzona	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka wędzona, chuda	60g (4 plastry)
Szynka wiejska	73g (4 i 3/4 plastra)

Szynka wieprzowa	60g (3 plastry)
Szynka z piersi kurczaka	50g (3 i 1/3 plastra)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	140g (2/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	120g (1 i 1/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	280g (28 plastry)
Olej lniany	10ml (1 łyżka)
Olej rzepakowy	40ml (4 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	75ml (7 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Dżem ananasowy, niskosłodzony	20g (1 i 1/3 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	40g (2 i 2/3 łyżeczki)
Erytrol	10g (2 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
kisiel 250 ml	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Miód pszczeli	46g (1 i 3/4 łyżki)



Ryby i owoce morza

Mintaj, świeży	130g (1 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	70g (2 i 1/3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	33g (1 plaster)
Jabłko	260g (1 i 1/3 sztuki)
Maliny	168g (2 i 1/3 garści)
Pomarańcza	150g (1/2 sztuki)
Siemię lniane	10g (1 łyżka)
Śliwki	100g (1 i 3/4 sztuki)
Truskawki	210g (1 i 1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3200ml (13 i 1/3 szklanki)
Sok warzywno-owocowy	250ml (1 szklanka)
Sok z cytryny	33ml (5 i 1/2 łyżki)



Przyprawy

Bulion drobiowy, słoik Winiary	6g (1/3 łyżki)
Bulion rosółowy	250ml (1 szklanka)
Bulion warzywny	120ml (1/2 szklanki)
Curry, w proszku	2g (2/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Gałka muszkatołowa, mielona	10g (10 szczypt)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	25g (12 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	6g (2 łyżeczki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Natka pietruszki, suszona	1g (1/3 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	5ml (3/4 łyżki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	1g (1 szczypta)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	30g (30 szczypt)
Sól biała	5g (5 szczypt)
Sól morska	1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	15g (5 łyżeczek)



Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe	100ml (10 łyżek)
------------------	------------------



Dania gotowe

Deser, owocowy krem z jogurtem Gerber	200g (1 opakowanie)
Mus jabłkowo-truskawkowy Owolovo	150g (3/4 opakowania)

Mus jabłkowy Owolovo	350g (1 i 3/4 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	322g (3 i 1/4 szklanki)
Żurek staropolski, butelka Artman	240ml (1/2 opakowania)