

wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)	piątek (2026-08-28)	sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)	poniedziałek (2026-08-31)
07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie
Masło ekstra Ogórek Ser twarogowy, chudy inka na mleku 200ml Chleb graham	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Chleb graham Masło ekstra pomidor bez skórki Serek kanapkowy ze szczypiorkiem - Hochland Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka wędzona, chuda Papryka czerwona Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica na parze Chleb graham Masło ekstra pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Parówki z kurczaka Mix sałat Sos winegret Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Schab wędzony Sałata Papryka czerwona Oliwa z oliwek Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Masło ekstra Szynka parzona pomidor bez skórki Chleb graham 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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	kisiel 250 ml	Sok pomidorowy	Sok z buraków	Kefir, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna	Serek wiejski 3%
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Zupa pomidorowa z makaronem Risotto z szynką Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa ogórkowa 300ml Kopytka z mięsem i sosem pieczarkowym Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty	Zupa fasolowa pierogi z soczewicą Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Dietetyczny żurek Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Barszcz czerwony z ziemniakami Gulasz z szynki z ryżem Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Rosół – przepis bez tłuszczu lekki Karkówka duszona Buraczki lekkostrawne Ziemniaki, późne Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa jarzynowa z ziemniakami Pieczone udko z kaszą pęczak Surówka z kapusty pekińskiej
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Mus jabłkowo-morelowy Owołovo	Kefir, 2% tłuszczu	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	pieczone jabłko z cynamonem	kisiel 250 ml	Pieczona owsianka ze śliwkami	Mus jabłkowo-malinowy Owołovo
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 Papryka czerwona Jaja gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Paszтет drobiowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Dżem morelowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Chleb graham Masło ekstra Szynka parzona pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Serek jogurtowy - Almette Rzodkiewka Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką Herbata czarna, napar bez cukru

wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)	piątek (2026-08-28)	sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)	poniedziałek (2026-08-31)
Energia: Kcal 2011 = 7930 kJ Kcal z tłuszczu 30,69 % Kcal z białka 18,87 % Kcal z węglowodanów 52,79 %	Energia: Kcal 2073 = 8025 kJ Kcal z tłuszczu 31,66 % Kcal z białka 16,72 % Kcal z węglowodanów 54,09 %	Energia: Kcal 1943 = 8131 kJ Kcal z tłuszczu 28,84 % Kcal z białka 19,11 % Kcal z węglowodanów 55,55 %	Energia: Kcal 1953 = 7289 kJ Kcal z tłuszczu 29,06 % Kcal z białka 19,87 % Kcal z węglowodanów 52,95 %	Energia: Kcal 2048 = 7880 kJ Kcal z tłuszczu 31,50 % Kcal z białka 17,70 % Kcal z węglowodanów 53,46 %	Energia: Kcal 1950 = 8156 kJ Kcal z tłuszczu 34,57 % Kcal z białka 18,67 % Kcal z węglowodanów 50,54 %	Energia: Kcal 1937 = 8017 kJ Kcal z tłuszczu 29,96 % Kcal z białka 20,99 % Kcal z węglowodanów 51,14 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,38 g Błonnik: 26,28 g Skrobia: 124,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,31 g Błonnik: 35,32 g Skrobia: 117,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,83 g Błonnik: 43,72 g Skrobia: 91,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,55 g Błonnik: 34,93 g Skrobia: 121,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,71 g Błonnik: 33,44 g Skrobia: 121,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,38 g Błonnik: 33,82 g Skrobia: 124,47 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,65 g Błonnik: 37,68 g Skrobia: 116,68 g
Białko: Białko ogółem: 94,88 g Białko roślinne: 26,68 g Białko zwierzęce: 55,46 g	Białko: Białko ogółem: 86,63 g Białko roślinne: 29,19 g Białko zwierzęce: 42,94 g	Białko: Białko ogółem: 92,82 g Białko roślinne: 22,49 g Białko zwierzęce: 35,49 g	Białko: Białko ogółem: 97,01 g Białko roślinne: 23,75 g Białko zwierzęce: 63,50 g	Białko: Białko ogółem: 90,62 g Białko roślinne: 27,71 g Białko zwierzęce: 58,15 g	Białko: Białko ogółem: 91,01 g Białko roślinne: 30,71 g Białko zwierzęce: 50,74 g	Białko: Białko ogółem: 101,62 g Białko roślinne: 24,07 g Białko zwierzęce: 42,07 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,58 g Cholesterol: 504,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,93 g Cholesterol: 363,37 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,27 g Cholesterol: 178,15 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,06 g Cholesterol: 716,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,68 g Cholesterol: 226,93 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,91 g Cholesterol: 201,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,48 g Cholesterol: 271,16 mg

wtorek (2026-09-01)	środa (2026-09-02)	czwartek (2026-09-03)
07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie
Chleb graham, pszenno-żytni Masło ekstra Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Chleb graham Masło ekstra pomidor bez skórki Szynka parzona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Mus jabłkowy Owolovo	Jabłko	kisiel 250 ml
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300 ml Dietetyczne spaghetti 300g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowa Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami sałata masłowa z jogurtem 100g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pieczarkowa Baba ziemniaczana z kielbaską Wegańska surówka colesław Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Jogurt naturalny - Skyr	Sok warzywno-owocowy	Serek wiejski 3%
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb graham Masło ekstra Szynka wędzona, chuda Papryka czerwona Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałata masłowa Ser gouda Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Polędwica sopocka Herbata czarna, napar bez cukru

wtorek (2026-09-01)	środa (2026-09-02)	czwartek (2026-09-03)
Energia: Kcal 2046 = 8552 kJ Kcal z tłuszczu 33,95 % Kcal z białka 18,73 % Kcal z węglowodanów 48,66 %	Energia: Kcal 1876 = 7746 kJ Kcal z tłuszczu 30,48 % Kcal z białka 20,22 % Kcal z węglowodanów 52,62 %	Energia: Kcal 1997 = 7794 kJ Kcal z tłuszczu 33,67 % Kcal z białka 17,07 % Kcal z węglowodanów 52,45 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,90 g Błonnik: 32,92 g Skrobia: 162,58 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,79 g Błonnik: 35,96 g Skrobia: 109,41 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 261,85 g Błonnik: 35,10 g Skrobia: 138,49 g
Białko: Białko ogółem: 95,79 g Białko roślinne: 27,30 g Białko zwierzęce: 17,83 g	Białko: Białko ogółem: 94,83 g Białko roślinne: 31,17 g Białko zwierzęce: 48,52 g	Białko: Białko ogółem: 85,24 g Białko roślinne: 33,92 g Białko zwierzęce: 33,09 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,19 g Cholesterol: 230,93 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,53 g Cholesterol: 338,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,72 g Cholesterol: 281,34 mg



alergeny
gluten
jaja
laktoza
seler
miód
gorczyca



25.08.2026 (wtorek)

▶ 07:30 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 30.12g, W o.: 63.34g, T: 18.41g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser twarogowy, chudy (E: 78kcal, B o.: 15.84g, W o.: 2.8g, T: 0.4g)	2 i 2/3 plastra (80g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)	100ml
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, W o.: 43.83g, T: 1.53g)	3 kromki (90g)

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

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

▶ 12:30 Obiad (E: 795kcal, B o.: 38.13g, W o.: 111.35g, T: 22.66g)

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 300kcal, B o.: 10.34g, W o.: 62.34g, T: 1.81g)	1 porcja
Risotto z szynką (E: 479kcal, B o.: 27.58g, W o.: 45.14g, T: 20.79g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 106kcal, B o.: 0.76g, W o.: 28g, T: 0.4g)

Mus jabłkowo-morelowy Owolovo (E: 106kcal, B o.: 0.76g, W o.: 28g, T: 0.4g)	1 opakowanie (200g)
---	---------------------

▶ 19:00 Kolacja (E: 488kcal, B o.: 19.42g, W o.: 53.39g, T: 24.11g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2011 kcal	Wartość energetyczna:	7929.84 kJ
Białko ogółem:	94.88 g	Tłuszcz:	68.58 g
Węglowodany ogółem:	265.38 g	Węglowodany przyswajalne:	185.21 g
Błonnik pokarmowy:	26.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.54 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.49 g
Sód:	1516.37 mg	Sól:	2.96 g
Ładunek Glikemiczny:	102.72	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.8


26.08.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 20.21g, W o.: 65.06g, T: 26.19g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml (E: 161kcal, B o.: 9.54g, W o.: 18.55g, T: 5.58g)	0.5 porcji
Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, W o.: 38.96g, T: 1.36g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)
Serek kanapkowy ze szczypiorkiem - Hochland (E: 122kcal, B o.: 2.76g, W o.: 3.48g, T: 10.8g)	3 łyżki (60g)
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: 776kcal, B o.: 39.23g, W o.: 105.02g, T: 25.59g)

Zupa ogórkowa 300ml (E: 231kcal, B o.: 11.67g, W o.: 36.1g, T: 5.64g)	1 porcja
Kopytka z mięsem i sosem pieczarkowym (E: 437kcal, B o.: 22.95g, W o.: 46.49g, T: 18.94g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (E: 92kcal, B o.: 4.4g, W o.: 18.56g, T: 0.95g)	1 porcja

► 16:00 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: 435kcal, B o.: 18.59g, W o.: 58.48g, T: 16.05g)**

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)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka kanapkowa (E: 50kcal, B o.: 8.25g, W o.: 0.7g, T: 1.6g)	3 i 1/3 plastra (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:	2073 kcal	Wartość energetyczna:	8024.81 kJ
Białko ogółem:	86.63 g	Tłuszcz:	72.93 g
Węglowodany ogółem:	280.31 g	Węglowodany przyswajalne:	170.02 g
Błonnik pokarmowy:	35.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.18 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.49 g
Sód:	2056.76 mg	Sól:	5.44 g
Ładunek Glikemiczny:	102.67	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.1



27.08.2026 (czwartek)

► **07:30 Śniadanie (E: 425kcal, B o.: 20.02g, W o.: 53.99g, T: 15.85g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, W o.: 43.83g, T: 1.53g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka wędzona, chuda (E: 85kcal, B o.: 11.11g, W o.: 6.42g, T: 1.63g)	4 plastry (60g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, W o.: 3.3g, T: 0.25g)	1/5 sztuki (50g)
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)

► **10:00 II Śniadanie (E: 36kcal, B o.: 1.6g, W o.: 7.6g, T: 0.4g)**

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, W o.: 7.6g, T: 0.4g)	3/4 szklanki (200ml)
---	----------------------

► **12:30 Obiad (E: 836kcal, B o.: 26.98g, W o.: 138.13g, T: 23.17g)**

Zupa fasolowa (E: 368kcal, B o.: 11.94g, W o.: 46.18g, T: 15.79g)	1 porcja
pierogi z soczewicą (E: 452kcal, B o.: 14.83g, W o.: 88.08g, T: 7.32g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

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

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 237kcal, B o.: 25.2g, W o.: 19.95g, T: 6.3g) 7 i 1/2 łyżki (150g)

► **19:00 Kolacja (E: 409kcal, B o.: 19.02g, W o.: 50.16g, T: 16.55g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, W o.: 43.83g, T: 1.53g) 3 kromki (90g)

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

Pasztet drobiowy (E: 75kcal, B o.: 10.54g, W o.: 3.32g, T: 2.54g) 0.5 porcji

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:	1943 kcal	Wartość energetyczna:	8130.84 kJ
Białko ogółem:	92.82 g	Tłuszcz:	62.27 g
Węglowodany ogółem:	269.83 g	Węglowodany przyswajalne:	134.21 g
Błonnik pokarmowy:	43.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.07 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.29 g
Sód:	2090.14 mg	Sól:	3.62 g
Ładunek Glikemiczny:	101.66	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.1



28.08.2026 (piątek)

► **07:30 Śniadanie (E: 536kcal, B o.: 24.79g, W o.: 53.68g, T: 25.83g)**

Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 16.01g, W o.: 5.74g, T: 11.72g) 1 porcja

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, W o.: 43.83g, T: 1.53g) 3 kromki (90g)

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

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)

► **10:00 II Śniadanie (E: 68kcal, B o.: 0g, W o.: 14g, T: 0g)**

Sok z buraków (E: 68kcal, B o.: 0g, W o.: 14g, T: 0g) 1 szklanka (200ml)

► **12:30 Obiad (E: 762kcal, B o.: 43.5g, W o.: 102.76g, T: 22.54g)**

Dietetyczny żurek (E: 292kcal, B o.: 15.86g, W o.: 45.62g, T: 6.19g) 1 porcja

Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g (E: 454kcal, B o.: 27.43g, W o.: 53.27g, T: 16.29g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) 1 porcja

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

pieczone jabłko z cynamonem (E: 105kcal, B o.: 0.88g, W o.: 25.81g, T: 0.82g) 1 porcja

► **19:00 Kolacja (E: 482kcal, B o.: 27.84g, W o.: 62.3g, T: 13.87g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, W o.: 34.09g, T: 1.19g) 2 i 1/3 kromki (70g)

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

Ser twarogowy, chudy (E: 78kcal, B o.: 15.84g, W o.: 2.8g, T: 0.4g) 2 i 2/3 plastra (80g)

Dżem morelowy, niskosłodzony (E: 47kcal, B o.: 0.12g, W o.: 11.64g, T: 0.03g) 2 łyżeczki (30g)

inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g) 100ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1953 kcal	Wartość energetyczna:	7288.72 kJ
Białko ogółem:	97.01 g	Tłuszcz:	63.06 g
Węglowodany ogółem:	258.55 g	Węglowodany przyswajalne:	181.03 g
Błonnik pokarmowy:	34.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.41 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.12 g
Sód:	2472.84 mg	Sól:	4.54 g
Ładunek Glikemiczny:	113.79	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.7



29.08.2026 (sobota)

► **07:30 Śniadanie (E: 497kcal, B o.: 14.7g, W o.: 38.42g, T: 32.56g)**

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, W o.: 29.22g, T: 1.02g) 2 kromki (60g)

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

Parówki z kurczaka (E: 209kcal, B o.: 8.64g, W o.: 3.36g, T: 17.92g) 2 sztuki (80g)

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

Sos winegret (E: 70kcal, B o.: 0.33g, W o.: 5.44g, T: 5.31g) 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.: 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: 857kcal, B o.: 48.52g, W o.: 125.41g, T: 22.62g)**

Barszcz czerwony z ziemniakami (E: 259kcal, B o.: 8.7g, W o.: 60.15g, T: 1.12g)

1 porcja

Gulasz z szynki z ryżem (E: 459kcal, B o.: 31.71g, W o.: 47.32g, T: 17.27g)

1 porcja

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

► **16:00 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: 424kcal, B o.: 20.5g, W o.: 60.48g, T: 12.4g)**

Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, W o.: 53.57g, T: 1.87g)

3 i 2/3 kromki (110g)

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

1 plaster (10g)

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

4 plastry (60g)

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:	2048 kcal
Białko ogółem:	90.62 g
Węglowodany ogółem:	273.71 g
Błonnik pokarmowy:	33.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.99 g
Sód:	2242.56 mg
Ładunek Glikemiczny:	96.75

Wartość energetyczna:	7880.24 kJ
Tłuszcz:	71.68 g
Węglowodany przyswajalne:	174.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.69 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.79 g
Sól:	5.6 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.8



30.08.2026 (niedziela)

► **07:30 Śniadanie (E: 469kcal, B o.: 23.63g, W o.: 46.88g, T: 22.53g)**

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, W o.: 38.96g, T: 1.36g)

2 i 2/3 kromki (80g)

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

1 plaster (10g)

Schab wędzony (E: 82kcal, B o.: 15g, W o.: 0.36g, T: 2.4g)

4 plastry (60g)

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)
Oliwa z oliwek (E: 90kcal, B o.: 0g, W o.: 0.02g, T: 9.96g)	1 łyżka (10ml)
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: 110kcal, B o.: 8g, W o.: 11.25g, T: 3.75g)**

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, W o.: 11.25g, T: 3.75g)	1 szklanka (250ml)
---	--------------------

► **12:30 Obiad (E: 800kcal, B o.: 42.92g, W o.: 101.41g, T: 27.05g)**

Rosół – przepis bez tłuszczu lekki (E: 219kcal, B o.: 16.36g, W o.: 35.54g, T: 1.85g)	1 porcja
Karkówka duszona (E: 287kcal, B o.: 20.22g, W o.: 7.78g, T: 19.81g)	1 porcja
Buraczki lekkostrawne (E: 104kcal, B o.: 2.33g, W o.: 13.22g, T: 5.13g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, W o.: 41g, T: 0.2g)	2 i 1/4 sztuki (200g)
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

► **16:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 2.74g, W o.: 26.95g, T: 1.6g)**

Pieczona owsianka ze śliwkami (E: 116kcal, B o.: 2.74g, W o.: 26.95g, T: 1.6g)	1 porcja
--	----------

► **19:00 Kolacja (E: 455kcal, B o.: 13.72g, W o.: 59.89g, T: 19.98g)**

Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, W o.: 53.57g, T: 1.87g)	3 i 2/3 kromki (110g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Serek jogurtowy - Almette (E: 104kcal, B o.: 2.84g, W o.: 1.52g, T: 9.6g)	2 łyżki (40g)
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:	1950 kcal
Białko ogółem:	91.01 g
Węglowodany ogółem:	246.38 g
Błonnik pokarmowy:	33.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	53.16 g
Sód:	1682.72 mg
Ładunek Glikemiczny:	107.65

Wartość energetyczna:	8155.54 kJ
Tłuszcz:	74.91 g
Węglowodany przyswajalne:	163.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	44.62 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.94 g
Sól:	4 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.1


31.08.2026 (poniedziałek)
► 07:30 Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 21.99g, W o.: 59.37g, T: 16.74g)

Owsianka na mleku (E: 213kcal, B o.: 10.17g, W o.: 30.39g, T: 6.12g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Szynka parzona (E: 40kcal, B o.: 6.4g, W o.: 0.56g, T: 1.32g)	2 i 2/3 plastra (40g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)
Chleb graham (E: 116kcal, B o.: 4.15g, W o.: 24.35g, T: 0.85g)	1 i 2/3 kromki (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: 122kcal, B o.: 16.5g, W o.: 3.6g, T: 4.5g)

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

► 12:30 Obiad (E: 802kcal, B o.: 48.32g, W o.: 92.63g, T: 29.19g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 281kcal, B o.: 17.78g, W o.: 31.02g, T: 10.37g)	1 porcja
Pieczone udko z kaszą pęczak (E: 408kcal, B o.: 22.59g, W o.: 42.5g, T: 17.32g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 113kcal, B o.: 7.95g, W o.: 19.11g, T: 1.5g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 138kcal, B o.: 1.5g, W o.: 29.4g, T: 0g)

Mus jabłkowo-malinowy Owolovo (E: 138kcal, B o.: 1.5g, W o.: 29.4g, T: 0g)	1 i 1/2 opakowania (300g)
--	---------------------------

► 19:00 Kolacja (E: 407kcal, B o.: 13.31g, W o.: 62.65g, T: 14.05g)

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, W o.: 38.96g, T: 1.36g)	2 i 2/3 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 97kcal, B o.: 0.09g, W o.: 0.09g, T: 10.73g)	1 i 1/3 plastra (13g)

sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką (E: 125kcal, B o.: 6.38g, W o.: 23.6g, T: 1.96g)

1 porcja

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

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1937 kcal	Wartość energetyczna:	8017.02 kJ
Białko ogółem:	101.62 g	Tłuszcz:	64.48 g
Węglowodany ogółem:	247.65 g	Węglowodany przyswajalne:	165.76 g
Błonnik pokarmowy:	37.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.01 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.95 g
Sód:	1654.8 mg	Sól:	3.87 g
Ładunek Glikemiczny:	85.17	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.2



01.09.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (E: 546kcal, B o.: 24.22g, W o.: 50.2g, T: 26.95g)

Chleb graham, pszenno-żytni (E: 240kcal, B o.: 8.03g, W o.: 45.1g, T: 1.98g)

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)

Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g (E: 194kcal, B o.: 15.88g, W o.: 4.99g, T: 12.59g)

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.: 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)

► 12:30 Obiad (E: 820kcal, B o.: 31.84g, W o.: 102.7g, T: 33.33g)

Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300 ml (E: 250kcal, B o.: 5.93g, W o.: 46.76g, T: 6.01g)

1 porcja

Dietetyczne spaghetti 300g (E: 554kcal, B o.: 25.7g, W o.: 52.07g, T: 27.26g)

1 porcja

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

1 porcja

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

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

1 opakowanie (150g)

► 19:00 Kolacja (E: 487kcal, B o.: 22.33g, W o.: 67.03g, T: 16.44g)

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 wędzona, chuda (E: 85kcal, B o.: 11.11g, W o.: 6.42g, T: 1.63g)	4 plastry (60g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)	1/3 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:	2046 kcal	Wartość energetyczna:	8552.1 kJ
Białko ogółem:	95.79 g	Tłuszcz:	77.19 g
Węglowodany ogółem:	248.9 g	Węglowodany przyswajalne:	126.38 g
Błonnik pokarmowy:	32.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.14 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.67 g
Sód:	2297.64 mg	Sól:	2.81 g
Ładunek Glikemiczny:	94.89	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6


02.09.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 25.49g, W o.: 62.32g, T: 21.17g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml (E: 161kcal, B o.: 9.54g, W o.: 18.55g, T: 5.58g)	0.5 porcji
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)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)
Szynka parzona (E: 50kcal, B o.: 8g, W o.: 0.7g, T: 1.65g)	3 i 1/3 plastra (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: 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: 772kcal, B o.: 51.13g, W o.: 108.4g, T: 19.1g)

Zupa kalafiorowa (E: 353kcal, B o.: 14.57g, W o.: 47.48g, T: 14.24g)	1 porcja
Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami (E: 351kcal, B o.: 31.42g, W o.: 49.3g, T: 4.42g)	1 porcja
sałata masłowa z jogurtem 100g (E: 52kcal, B o.: 4.93g, W o.: 7.75g, T: 0.38g)	1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)
1 porcja
▶ 16:00 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: 382kcal, B o.: 16.86g, W o.: 30.04g, T: 22.63g)
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, W o.: 29.22g, T: 1.02g)
2 kromki (60g)
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 gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, W o.: 0.04g, T: 9.16g)
1 i 2/3 plastra (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)
3/4 szklanki (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1876 kcal
Białko ogółem:	94.83 g
Węglowodany ogółem:	246.79 g
Błonnik pokarmowy:	35.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.34 g
Sód:	1869.07 mg
Ładunek Glikemiczny:	90.48

Wartość energetyczna:	7745.8 kJ
Tłuszcz:	63.53 g
Węglowodany przyswajalne:	160.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.99 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.27 g
Sól:	4.35 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.9


03.09.2026 (czwartek)
▶ 07:30 Śniadanie (E: 483kcal, B o.: 27.7g, W o.: 60.44g, T: 16.53g)
Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, W o.: 53.57g, T: 1.87g)
3 i 2/3 kromki (110g)
Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 13.2g)
1 i 2/3 plastra (16g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 77kcal, B o.: 16.96g, W o.: 0.16g, T: 0.96g)
5 i 1/3 plastra (80g)
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: 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: 833kcal, B o.: 23.62g, W o.: 109.41g, T: 37.92g)
Zupa pieczarkowa (E: 269kcal, B o.: 5.44g, W o.: 28.84g, T: 16.27g)
1 porcja

Baba ziemniaczana z kielbaską (E: 501kcal, B o.: 16.44g, W o.: 65.97g, T: 20.73g)	1 porcja
Wegańska surówka colesław (E: 47kcal, B o.: 1.53g, W o.: 10.73g, T: 0.86g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

► **16:00 Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 16.5g, W o.: 3.6g, T: 4.5g)**

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

► **19:00 Kolacja (E: 389kcal, B o.: 17.32g, W o.: 48.4g, T: 15.67g)**

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, W o.: 43.83g, T: 1.53g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Polędwica sopocka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, W o.: 0.36g, T: 1.56g)	3 i 1/3 plastra (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1997 kcal	Wartość energetyczna:	7793.74 kJ
Białko ogółem:	85.24 g	Tłuszcz:	74.72 g
Węglowodany ogółem:	261.85 g	Węglowodany przyswajalne:	171.46 g
Błonnik pokarmowy:	35.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.72 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.28 g
Sód:	2528.85 mg	Sól:	5.96 g
Ładunek Glikemiczny:	112.43	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.5

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (70g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Risotto z szynką - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Do garnka wrzucić kawałki szynki, dodać szklankę wody, plastry cukinii i przyprawy. Dusić 5 minut. Dodać ryż, wymieszać i poczekać, aż zrobi się szklisty. Zalać wszystko połową bulionu i gotować, mieszając co jakiś czas. Gdy ryż wchłonie płyn, dolać kolejną porcję i gotować, aż będzie gotowy. W razie potrzeby dolać wodę. Na koniec wlać oliwę i wymieszać z całym daniem.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Sól biała - (0g)
- 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: Zupa ogórkowa 300ml - 4 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (160g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 2 i 2/3 sztuki (160g)
- 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 sztuk (540g)

**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: Kopytka z mięsem i sosem pieczarkowym - 5 porcji

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (300g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Oliwa z oliwek - 5 łyżek (50ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 12 i 1/2 sztuki (250g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ziemniaki, średnie - 5 i 2/3 sztuki (500g)
- Śmietana kwaśna - (150g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 10 i 2/3 łyżki (160g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę, wymieszać z solą, jajkiem i stale dosypywaną mąką. Całość wyrobić na jednolitą masę. Z ciasta uformować wałki i pokroić na mniejsze kawałki (około 2 cm). W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli i oliwy (pół łyżki). Do gotującej wody wrzucić kopytka partiami, co jakiś czas mieszając. Wyciągnąć za pomocą łyżki cedzakowej, 2 minuty po wypłynięciu.

pokrojoną pierś z kurczaka, doprawić do smaku odstawić. Pieczarki oczyścić, obrać i pokroić w plastry. Na patelni rozgrzać pozostałą część oliwy, zeszklić pokrojoną drobno cebulę, dodać pieczarki i posolić. Ciągłe mieszać i dusić dodając kawałki mięsa, dusić do momentu odparowania wody. Dodać masło i wymieszać. Następnie wlać śmietanę i gotować na małym ogniu przez 3 minuty. Doprawić solą, pieprzem i posypać koprem.

Kopytka połączyć sosem.

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa fasolowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (26g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (63g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Fasola biała, gotowana - 1/2 szklanki (85g)

**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: pierogi z soczewicą - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, gotowana - 1/3 szklanki (50g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 6 i 2/3 łyżki (100g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)

**Sposób przygotowania:**

wedle procedury

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 - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Otręby owsiane - 2 i 3/4 łyżki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- 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 pasztetową wymieszać z jajkami i otrębami. Przełożyć do foremki. Piec w piekarniku przez 50 minut w 190 stopniach.

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: Dietetyczny żurek - 4 porcje

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kielbasa delikatesowa z kurczaka - 3/4 sztuki (80g)
- 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 - 5 i 2/3 sztuki (500g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 3/4 opakowania (400ml)



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: 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: pieczone jabłko z cynamonem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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: Barszcz czerwony z ziemniakami - 6 porcji

- Burak - 15 sztuk (1580g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Jabłko - 1 i 3/4 sztuki (340g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ksylitol - 2 i 3/4 łyżeczki (20g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (75g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki - 6 sztuk (540g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zakwas z buraka niskosolony Kiszone Specjały - 1/8 opakowania (6ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

PRZEPIS: Gulasz z szynki z ryżem - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (125g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/5 łyżki (3g)
- Papryka wędzona - (0g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w większą kostkę. Wymieszać je z przyprawami i odstawić na kilka godzin do lodówki. Po tym czasie mięso obsmażyć na rumiano i dodać pokrojoną jedną cebulę, ziele angielskie i liść laurowy. Zalać wodą i dusić ok. godzinę. Doprawić do smaku i dodać mąkę rozrobioną z niewielką ilością wody.

kaszę ugotować. doprawić do smaku rozgnieść

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: Rosół – przepis bez tłuszczu lekki - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (40g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (33g)
- 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 - 1 szczypta (1g)
- 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: Karkówka duszona - 1 porcja

- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Buraczki lekkostrawne - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i polać oliwą.

PRZEPIS: Pieczona owsianka ze śliwkami - 1 porcja

- Ksylitol - 3/4 łyżeczki (6g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śliwki - 3/4 sztuki (40g)

**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: Owsianka na mleku - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku,

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pieczone udko z kaszą pęczak - 1 porcja

- Miód pszczeły - 1/4 łyżki (6g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/3 woreczka (40g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/2 łyżki (7g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Por i kapustę pekińską posiekać, następnie przełożyć do miseczki. Pomarańcze obrać ze skórki, następnie podzielić na części i wyjąć miąższ z błonek. Rozdrobnić na mniejsze kawałki i razem z sokiem z owoców (jeśli taki się pojawił) dodać do miski. Doprawić pieprzem, dodać jogurt i dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką - 1 porcja

- Ananas, plastry w syropie - 1 plaster (33g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (33g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 2/3 sztuki (17g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Seler wyborny, konserwowy - 4 łyżki (100g)
- Szynka wiejska - 1 plaster (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 2/3 łyżki (33g)

**Sposób przygotowania:**

składniki połączyć, doprawić do smaku

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: Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300 ml - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób przygotowania:

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

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 - 1/3 garści (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (90g)



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, doprawić do smaku, połączyć z sosem. Podawać z ugotowanym al dente makaronem.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Obrać ziemniaki i dodać do gotującej się zupy. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/4 łyżki (4g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: sałata masłowa z jogurtem 100g - 1 porcja

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sałata masłowa - 1/4 sztuki (50g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

sałatę umyj , odwiruj do daj jogrt naturalny i przyprawy

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- 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 - 1/2 łyżki (13g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Masło ekstra - 1 i 2/3 plastra (16g)
- 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. Odląć część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Baba ziemniaczana z kielbaską - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Len, nasiona - 1/3 łyżki (3g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mąka ryżowa - 2/3 łyżki (9g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Kielbasa domowa - 1/3 sztuki (40g)
- Masło - 1/3 plastra (3g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę i ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce. Dodać mąki, siemę lniane, jajka, przyprawy, wymieszać. Pieczarki pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni łącznie z kielbaską dodać do masy ziemniaczanej. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem, nałożyć ciasto. Piec w temperaturze 180 stopni około 1 godziny.

PRZEPIS: Wegańska surówka colesław - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Ksylitol - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wegański majonez, sałatkowy - 1/8 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-08-25 / 2026-08-26 / 2026-08-27 / 2026-08-28 / 2026-08-29 / 2026-08-30 / 2026-08-31 / 2026-09-01 / 2026-09-02 / 2026-09-03

Produkty zbożowe

Chleb graham	1560g (52 kromki)
Chleb graham, pszenno-żytni	110g (3 i 2/3 kromki)
Chleb żytni razowy	90g (2 i 2/3 kromki)
Kasza jęczmienna, pęczak	40g (1/3 woreczka)
Makaron bezajeczny	70g (1 szklanka)
Makaron gniazda, nitki	33g (1 sztuka)
Makaron spaghetti	50g (1/3 garści)
Mąka orkiszowa razowa typ 1700	70g (1/2 szklanki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	284g (19 łyżek)
Mąka ryżowa	9g (2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Otręby owsiane	20g (2 i 3/4 łyżki)
Płatki owsiane	50g (5 łyżek)
Ryż basmati	50g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	250g (1 i 1/3 szklanki)

Warzywa

Burak	1703g (16 i 1/4 sztuki)
Cebula	599g (5 i 2/3 sztuki)
Cebula dymka	10g (1/2 sztuki)
Chrzan	12g (1 i 1/4 łyżeczek)
Cukinia	213g (1/3 sztuki)
Czosnek	65g (13 ząbków)
Fasola biała, gotowana	85g (1/2 szklanki)
Kalafior	400g (2 porcje)
Kapusta biała	175g (1/8 sztuki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	160g (1 i 1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczek)
Koper ogrodowy	30g (7 i 1/2 łyżeczek)
Koper, świeży	24g (6 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	33g (1 i 2/3 łyżki)
Marchew	707g (15 i 3/4 sztuki)

Mix sałat	120g (4 i 3/4 garści)
Ogórek	500g (2 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	160g (2 i 2/3 sztuki)
Ogórki konserwowe	17g (1 i 2/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	12g (2/3 łyżki)
Papryka czerwona	450g (2 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	330g (16 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	361g (4 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	47g (7 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	450g (2 i 2/3 sztuki)
pomidor bez skórki	550g (5 i 1/2 sztuki)
Por	492g (3 i 1/2 sztuki)
Rzodkiewka	145g (9 i 2/3 sztuki)
Sałata	30g (1/7 sztuki)
Sałata masłowa	80g (1/3 sztuki)
Sałata zielona, liście	20g (4 liście)
Seler korzeniowy	732g (2 i 1/4 sztuki)
Seler wyborny, konserwowy	100g (4 łyżki)
Soczewica, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Ziemniaki	630g (7 sztuk)
Ziemniaki, późne	2030g (22 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	500g (5 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	100g (1 sztuka)

Mleko i produkty mleczne

inka na mleku 200ml	200ml
Jogurt grecki, niskotłuszczowy	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	100g (5 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	250g (12 i 1/2 łyżki)



Kefir, 2% tłuszczu	850ml (3 i 1/2 szklanki)
Maślanka naturalna	250ml (1 szklanka)
Mleko 2% tłuszczu	700ml (3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	40ml (1/6 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Ser gouda	40g (1 i 2/3 plastra)
Ser parmezan	5g (2/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	160g (5 i 1/3 plastra)
Serek jogurtowy - Almette	40g (2 łyżki)
Serek kanapkowy ze szczypiorkiem - Hochland	60g (3 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	150g (7 i 1/2 łyżki)
Serek wiejski 3%	300g (15 łyżek)
Śmietana 12% tłuszczu	148g (8 i 1/4 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	13g (1/2 łyżki)
Śmietana kwaśna	150g



Mięso i jaja

Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	615g (12 sztuk)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	80g (3/4 sztuki)
Kiełbasa domowa	40g (1/3 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	500g (5 sztuk)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	460g (2 i 1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	670g (6 i 2/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	160g (1 sztuka)
Parówki z kurczaka	80g (2 sztuki)
Polędwica sopočka	40g (3 i 1/3 plastra)
Schab wędzony	60g (4 plastry)
Szynka kanapkowa	50g (3 i 1/3 plastra)
Szynka parzona	150g (10 plastrów)
Szynka wędzona, chuda	120g (8 plastrów)
Szynka wiejska	15g (1 plaster)
Szynka z piersi kurczaka	80g (5 i 1/3 plastra)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, mięso mielone	90g (2/3 porcji)

Wieprzowina, szynka surowa	225g (2 i 1/4 porcji)
----------------------------	-----------------------



Oleje i tłuszcze

Masło	3g (1/3 plastra)
Masło ekstra	305g (30 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	43ml (4 i 1/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	135ml (13 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	5g (1/3 łyżki)
Cukier brązowy	1g (1/8 łyżki)
Dżem morelowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Erytrol	6g (1 i 1/4 łyżeczki)
kisiel 250 ml	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Ksylitol	26g (3 i 3/4 łyżeczki)
Miód pszczeni	47g (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	692g (3 i 3/4 sztuki)
Len, nasiona	3g (1/3 łyżki)
Maliny	156g (2 i 1/4 garści)
Pomarańcza	100g (1/3 sztuki)
Śliwki	40g (3/4 sztuki)
Truskawki	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3600ml (15 szklanek)
Sok pomidorowy	200ml (3/4 szklanki)
Sok warzywno-owocowy	250ml (1 szklanka)

Sok z buraków	200ml (1 szklanka)
Sok z cytryny	30ml (5 łyżek)
Woda	50ml (1/5 szklanki)
Zakwas z buraka niskosolony	6ml (1/8 opakowania)
Kiszzone Specjały	

Przyprawy

Bazylia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosółowy	150ml (2/3 szklanki)
Bulion warzywny	725ml (3 szklanki)
Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Gałka muskatołowa, mielona	11g (11 szczypt)
Liść laurowy, suszony	18g (9 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	15g (5 łyżeczek)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Natka pietruszki, suszona	1g (1/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	0g
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz cayenne	3g (1 szczypta)
Pieprz czarny	42g (42 szczypty)
Sól biała	2g (2 szczypty)
Sól morską	1g (1 szczypta)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	18g (6 łyżeczek)
Zioła prowansalskie	2g (2 szczypty)

Produkty vege/vegan

Wegański majonez, sałatkowy	2g (1/8 łyżki)
-----------------------------	----------------

Dania gotowe

Mus jabłkowo-malinowy Owolovo	300g (1 i 1/2 opakowania)
Mus jabłkowo-morelowy Owolovo	200g (1 opakowanie)
Mus jabłkowy Owolovo	200g (1 opakowanie)
Żurek staropolski, butelka Artman	400ml (3/4 opakowania)