

niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb graham Sałata Masło ekstra Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Chleb graham Masło ekstra Jaja gotowane Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło Kielbasa biała, parzona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Szynka parzona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Sałata Szynka wiejska Ogórki kiszone Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Dżem truskawkowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Jajecznica na parze 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
Jabłko	Pomarańcza	Kefir, 2% tłuszczu	Sok warzywny	Kefir, 2% tłuszczu	pieczone jabłko z cynamonem	Maślanka naturalna
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa koperkowa szynka pieczona 140g z kaszą jęczmienną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Kapuśniak Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym Ziemniaki, późne Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml Dietetyczne spaghetti 300g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Lekkostrawna potrawka z kurczaka z ryżem Surówka z czerwonej kapusty z 180g Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 300 ml Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet schabowy 140g Ziemniaki, późne Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowa Miruna z surówką z kapusty kiszonej i ziemniakami Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa z ciecierzycą Fit fasolka po bretońsku Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Mus jabłkowy Owolovo	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	Pieczona owsianka ze śliwkami	Maślanka, truskawkowa	kisiel 250 ml	Sok warzywno-owocowy	pieczone jabłko z cynamonem
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Szynka biała, gotowana Masło ekstra Chleb graham Mix sałat Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Ogórek Paszтет z kurczaka Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Szynka drobiowa, mielona Papryka czerwona Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Pomidor Masło ekstra Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Ser edamski Masło ekstra Ogórki konserwowe Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Rzodkiewka Kielbasa krakowska, sucha Herbata czarna, napar bez cukru

niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)
Energia: Kcal 1952 = 8185 kJ Kcal z tłuszczu 27,44 % Kcal z białka 18,53 % Kcal z węglowodanów 58,12 %	Energia: Kcal 2036 = 8525 kJ Kcal z tłuszczu 31,50 % Kcal z białka 17,84 % Kcal z węglowodanów 53,13 %	Energia: Kcal 2155 = 9037 kJ Kcal z tłuszczu 31,49 % Kcal z białka 17,33 % Kcal z węglowodanów 54,44 %	Energia: Kcal 1986 = 8333 kJ Kcal z tłuszczu 29,50 % Kcal z białka 18,02 % Kcal z węglowodanów 56,26 %	Energia: Kcal 2010 = 7895 kJ Kcal z tłuszczu 27,68 % Kcal z białka 19,60 % Kcal z węglowodanów 55,80 %	Energia: Kcal 2080 = 8190 kJ Kcal z tłuszczu 30,40 % Kcal z białka 17,06 % Kcal z węglowodanów 56,22 %	Energia: Kcal 1954 = 8193 kJ Kcal z tłuszczu 34,39 % Kcal z białka 18,04 % Kcal z węglowodanów 52,49 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,64 g Błonnik: 42,24 g Skrobia: 143,81 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,41 g Błonnik: 37,03 g Skrobia: 126,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,32 g Błonnik: 36,84 g Skrobia: 197,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,32 g Błonnik: 38,29 g Skrobia: 140,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,38 g Błonnik: 35,21 g Skrobia: 147,96 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,34 g Błonnik: 44,73 g Skrobia: 116,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,40 g Błonnik: 51,19 g Skrobia: 109,98 g
Białko: Białko ogółem: 90,44 g Białko roślinne: 32,66 g Białko zwierzęce: 54,08 g	Białko: Białko ogółem: 90,81 g Białko roślinne: 24,27 g Białko zwierzęce: 25,91 g	Białko: Białko ogółem: 93,39 g Białko roślinne: 28,82 g Białko zwierzęce: 23,40 g	Białko: Białko ogółem: 89,47 g Białko roślinne: 31,02 g Białko zwierzęce: 40,72 g	Białko: Białko ogółem: 98,47 g Białko roślinne: 30,36 g Białko zwierzęce: 66,43 g	Białko: Białko ogółem: 88,71 g Białko roślinne: 31,02 g Białko zwierzęce: 25,60 g	Białko: Białko ogółem: 88,13 g Białko roślinne: 36,98 g Białko zwierzęce: 37,22 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,51 g Cholesterol: 244,01 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,26 g Cholesterol: 727,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,41 g Cholesterol: 397,45 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,09 g Cholesterol: 278,82 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,81 g Cholesterol: 267,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,25 g Cholesterol: 129,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,67 g Cholesterol: 485,44 mg

niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Parówki z szynki Masło Ogórek Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Chleb beskidzki Masło ekstra Polędwica luksusowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Jajecznica z szynką 150g Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
kisiel 250 ml	Serek wiejski	Sok pomidorowy
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Dietetyczny barszcz biały Karkówka duszona Kasza gryczana Surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pieczarkowa Gulasz z szynki z ryżem Surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa ogórkowa 300ml Kotlety mielone pieczone Surówka z czerwonej kapusty z 180g Ziemniaki, wczesne Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Kefir truskawkowy	Mus jabłkowo-malinowy Owolovo	kisiel 250 ml
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb żytni staropolski Pomidor Masło ekstra Szynka z indyka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni staropolski Masło ekstra sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Rzodkiewka Szczypiorek Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru

niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)
Energia: Kcal 2123 = 8357 kJ Kcal z tłuszczu 28,23 % Kcal z białka 15,23 % Kcal z węglowodanów 59,93 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,10 g Błonnik: 40,74 g Skrobia: 147,79 g Białko: Białko ogółem: 80,83 g Białko roślinne: 28,82 g Białko zwierzęce: 32,28 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,60 g Cholesterol: 185,60 mg	Energia: Kcal 2044 = 8571 kJ Kcal z tłuszczu 32,44 % Kcal z białka 17,45 % Kcal z węglowodanów 52,78 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,70 g Błonnik: 38,91 g Skrobia: 133,18 g Białko: Białko ogółem: 89,18 g Białko roślinne: 24,38 g Białko zwierzęce: 38,50 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,68 g Cholesterol: 217,32 mg	Energia: Kcal 2021 = 7905 kJ Kcal z tłuszczu 32,01 % Kcal z białka 18,07 % Kcal z węglowodanów 53,24 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,00 g Błonnik: 40,54 g Skrobia: 131,64 g Białko: Białko ogółem: 91,28 g Białko roślinne: 34,76 g Białko zwierzęce: 31,86 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,88 g Cholesterol: 464,41 mg



alergeny
laktoza
gluten
jaja
soja
seler
miód
gorczyca


26.07.2026 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 456kcal, B o.: 21.96g, T: 17.72g, W o.: 56.43g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g)	1 i 2/3 plastra (16g)
Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 71kcal, B o.: 11.58g, T: 2.46g, W o.: 0.6g)	3 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 75kcal, B o.: 0.6g, T: 0.6g, W o.: 18.15g)

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

► 13:00 Obiad (E: 798kcal, B o.: 45.11g, T: 23.25g, W o.: 112.73g)

Zupa koperkowa (E: 254kcal, B o.: 5.58g, T: 10.8g, W o.: 36.21g)	1.5 porcji
szynka pieczona 140g z kaszą jęczmienną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej (E: 467kcal, B o.: 38g, T: 11.92g, W o.: 56.85g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 35.1g)

Mus jabłkowy Owolovo (E: 150kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 35.1g)	1 i 1/2 opakowania (300g)
---	---------------------------

► 19:00 Kolacja (E: 473kcal, B o.: 21.87g, T: 17.64g, W o.: 61.23g)

Szynka biała, gotowana (E: 57kcal, B o.: 10.8g, T: 1.2g, W o.: 0.72g)	5 plasterów (60g)
Masło ekstra (E: 127kcal, B o.: 0.12g, T: 14.03g, W o.: 0.12g)	1 i 2/3 plastra (17g)
Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, T: 1.87g, W o.: 53.57g)	3 i 2/3 kromki (110g)
Mix sałat (E: 3kcal, B o.: 0.32g, T: 0.04g, W o.: 0.22g)	3/4 garści (20g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1952 kcal	Wartość energetyczna:	8185.26 kJ
Białko ogółem:	90.44 g	Tłuszcz:	59.51 g
Węglowodany ogółem:	283.64 g	Węglowodany przyswajalne:	234.54 g
Błonnik pokarmowy:	42.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.78 g
Sód:	2068.68 mg	Sól:	4.04 g
Ładunek Glikemiczny:	101.27	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.2


27.07.2026 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 27.75g, T: 28.74g, W o.: 49.35g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml (E: 161kcal, B o.: 9.54g, T: 5.58g, W o.: 18.55g)	0.5 porcji
Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

► 13:00 Obiad (E: 819kcal, B o.: 43.98g, T: 16.05g, W o.: 131.06g)

Kapuśniak (E: 159kcal, B o.: 4.45g, T: 0.58g, W o.: 37.03g)	1 porcja
Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym (E: 334kcal, B o.: 27.02g, T: 10.64g, W o.: 30.39g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 135kcal, B o.: 2.95g, T: 0.16g, W o.: 31.78g)	1 i 3/4 sztuki (155g)
Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, T: 4.17g, W o.: 14.07g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 68kcal, B o.: 1.66g, T: 0.5g, W o.: 17.79g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 7.2g, T: 5.4g, W o.: 22.8g)

Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott (E: 176kcal, B o.: 7.2g, T: 5.4g, W o.: 22.8g) 1 i 1/3 opakowania (200g)

► 19:00 Kolacja (E: 413kcal, B o.: 10.53g, T: 20.77g, W o.: 50.25g)

Chleb żytni razowy (E: 182kcal, B o.: 4.72g, T: 1.36g, W o.: 40.96g) 2 i 1/4 kromki (80g)

Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g) 1 i 2/3 plastra (16g)

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

Pasztet z kurczaka (E: 88kcal, B o.: 4.3g, T: 6.01g, W o.: 4.08g) 1 i 1/2 plastra (30g)

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Wartość energetyczna:	8524.95 kJ
Białko ogółem:	90.81 g	Tłuszcz:	71.26 g
Węglowodany ogółem:	270.41 g	Węglowodany przyswajalne:	212.68 g
Błonnik pokarmowy:	37.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.54 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.93 g
Sód:	2094.18 mg	Sól:	3.21 g
Ładunek Glikemiczny:	107.07	Stosunek n-3:n-6:	1 : 8.1



28.07.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 21.84g, T: 27.46g, W o.: 52.5g)

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

Masło (E: 36kcal, B o.: 0.04g, T: 4.06g, W o.: 0g) 1/2 plastra (5g)

Kiełbasa biała, parzona (E: 249kcal, B o.: 12.6g, T: 21.6g, W o.: 0.9g) 2/3 sztuki (90g)

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

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

► 10:00 II Śniadanie (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g) 2/3 szklanki (150ml)

► 13:00 Obiad (E: 921kcal, B o.: 43.3g, T: 30.38g, W o.: 121.93g)

Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml (E: 267kcal, B o.: 12.32g, T: 5.96g, W o.: 43.26g)	1 porcja
Dietetyczne spaghetti 300g (E: 638kcal, B o.: 30.77g, T: 24.36g, W o.: 74.8g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 249kcal, B o.: 5.84g, T: 3.4g, W o.: 54.85g)

Pieczona owsianka ze śliwkami (E: 249kcal, B o.: 5.84g, T: 3.4g, W o.: 54.85g)	1 porcja
--	----------

► 19:00 Kolacja (E: 380kcal, B o.: 17.31g, T: 11.17g, W o.: 56.99g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Salata masłowa (E: 3kcal, B o.: 0.27g, T: 0.04g, W o.: 0.45g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2155 kcal	Wartość energetyczna:	9036.89 kJ
Białko ogółem:	93.39 g	Tłuszcz:	75.41 g
Węglowodany ogółem:	293.32 g	Węglowodany przyswajalne:	156.73 g
Błonnik pokarmowy:	36.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.58 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.63 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.57 g
Sód:	2558.01 mg	Sól:	3.36 g
Ładunek Glikemiczny:	127.42	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.1



29.07.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 29.05g, T: 22.14g, W o.: 74.8g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml (E: 161kcal, B o.: 9.54g, T: 5.58g, W o.: 18.55g)	0.5 porcji
Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)

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

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

► **10:00 II Śniadanie (E: 44kcal, B o.: 1.86g, T: 0.62g, W o.: 7.74g)**

Sok warzywny (E: 44kcal, B o.: 1.86g, T: 0.62g, W o.: 7.74g) 3/4 szklanki (200ml)

► **13:00 Obiad (E: 743kcal, B o.: 35.65g, T: 23.07g, W o.: 108.4g)**

Lekkostrawna potrawka z kurczaka z ryżem (E: 287kcal, B o.: 25.78g, T: 1.92g, W o.: 44.2g) 1 porcja

Surówka z czerwonej kapusty z 180g (E: 194kcal, B o.: 2.47g, T: 15.33g, W o.: 12.79g) 1 porcja

Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 300 ml (E: 185kcal, B o.: 5.87g, T: 5.29g, W o.: 31.74g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.67g) 1 porcja

► **16:30 Podwieczorek (E: 146kcal, B o.: 6.8g, T: 3g, W o.: 22.6g)**

Maślanka, truskawkowa (E: 146kcal, B o.: 6.8g, T: 3g, W o.: 22.6g) 3/4 szklanki (200ml)

► **19:00 Kolacja (E: 458kcal, B o.: 16.11g, T: 16.26g, W o.: 65.78g)**

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g) 2 i 3/4 kromki (100g)

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

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

Salatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g (E: 110kcal, B o.: 7.94g, T: 6.31g, W o.: 6.81g) 1 porcja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1986 kcal	Wartość energetyczna:	8332.63 kJ
Białko ogółem:	89.47 g	Tłuszcz:	65.09 g
Węglowodany ogółem:	279.32 g	Węglowodany przyswajalne:	198.99 g
Błonnik pokarmowy:	38.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.29 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.91 g
Sód:	3488.96 mg	Sól:	4.69 g
Ładunek Glikemiczny:	78.54	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.5



30.07.2026 (czwartek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 22.18g, T: 21.29g, W o.: 56.8g)

Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, T: 1.87g, W o.: 53.57g)	3 i 2/3 kromki (110g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	4 plastry (60g)
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)	2/3 szklanki (150ml)
--	----------------------

▶ 13:00 Obiad (E: 809kcal, B o.: 54.39g, T: 18.45g, W o.: 114.43g)

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 191kcal, B o.: 7.04g, T: 1.33g, W o.: 39.09g)	1 porcja
Kotlet schabowy 140g (E: 278kcal, B o.: 34.38g, T: 12.07g, W o.: 8.46g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 131kcal, B o.: 2.85g, T: 0.15g, W o.: 30.75g)	1 i 2/3 sztuki (150g)
Mizeria na kefirze (E: 127kcal, B o.: 8.11g, T: 4.2g, W o.: 14.94g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 82kcal, B o.: 2.01g, T: 0.7g, W o.: 21.19g)	1 porcja

▶ 16:30 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g)

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

▶ 19:00 Kolacja (E: 463kcal, B o.: 16.7g, T: 18.97g, W o.: 62.1g)

Chleb żytni razowy (E: 250kcal, B o.: 6.49g, T: 1.87g, W o.: 56.32g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g)	1 i 2/3 plastra (16g)
Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g (E: 73kcal, B o.: 8.86g, T: 3.68g, W o.: 1.35g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2010 kcal
Białko ogółem:	98.47 g
Węglowodany ogółem:	280.38 g
Błonnik pokarmowy:	35.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.56 g
Sód:	3410.05 mg
Ładunek Glikemiczny:	106.62

Wartość energetyczna:	7894.95 kJ
Tłuszcz:	61.81 g
Węglowodany przyswajalne:	200.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.6 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.61 g
Sól:	4.71 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.1



31.07.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 26.21g, T: 18.43g, W o.: 79.8g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 216kcal, B o.: 6.12g, T: 1.62g, W o.: 48.42g)	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, T: 0.35g, W o.: 2.45g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 61kcal, B o.: 0.12g, T: 0.08g, W o.: 15.12g)	2 i 2/3 łyżeczki (40g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, T: 4g, W o.: 13.7g)	100ml

► 10:00 II Śniadanie (E: 75kcal, B o.: 0.64g, T: 0.58g, W o.: 18.55g)

pieczone jabłko z cynamonem (E: 75kcal, B o.: 0.64g, T: 0.58g, W o.: 18.55g)	1 porcja
--	----------

► 13:00 Obiad (E: 770kcal, B o.: 43.06g, T: 27.49g, W o.: 97.05g)

Zupa kalafiorowa (E: 191kcal, B o.: 12.72g, T: 5.65g, W o.: 27.66g)	1 porcja
Miruna z surówką z kapusty kiszzonej i ziemniakami (E: 563kcal, B o.: 30.13g, T: 21.78g, W o.: 65.52g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 152kcal, B o.: 0.99g, T: 0.03g, W o.: 36.8g)

Sok warzywno-owocowy (E: 152kcal, B o.: 0.99g, T: 0.03g, W o.: 36.8g)	1 i 1/3 szklanki (330ml)
---	--------------------------

► 19:00 Kolacja (E: 505kcal, B o.: 17.81g, T: 23.72g, W o.: 60.14g)

Chleb żytni razowy (E: 250kcal, B o.: 6.49g, T: 1.87g, W o.: 56.32g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Ser edamski (E: 126kcal, B o.: 10.44g, T: 9.36g, W o.: 0.04g)	2 plastry (40g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórki konserwowe (E: 12kcal, B o.: 0.15g, T: 0.05g, W o.: 2.8g)	5 sztuk (50g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Wartość energetyczna:	8190.02 kJ
Białko ogółem:	88.71 g	Tłuszcz:	70.25 g
Węglowodany ogółem:	292.34 g	Węglowodany przyswajalne:	194.45 g
Błonnik pokarmowy:	44.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.46 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.68 g
Sód:	1685.53 mg	Sól:	4.96 g
Ładunek Glikemiczny:	97.13	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.5


01.08.2026 (sobota)
► 07:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 23.12g, T: 26g, W o.: 61.15g)

Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, T: 1.7g, W o.: 51.2g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 16.01g, T: 11.72g, W o.: 5.74g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

Maślanka naturalna (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	3/4 szklanki (200ml)
---	----------------------

► 13:00 Obiad (E: 771kcal, B o.: 34.54g, T: 21.99g, W o.: 121.99g)

Zupa z ciecierzycą (E: 358kcal, B o.: 14.51g, T: 14.41g, W o.: 44.74g)	1 porcja
Fit fasolka po bretońsku (E: 325kcal, B o.: 18.18g, T: 6.98g, W o.: 54.58g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 88kcal, B o.: 1.85g, T: 0.6g, W o.: 22.67g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 55kcal, B o.: 0.48g, T: 0.42g, W o.: 13.71g)

pieczone jabłko z cynamonem (E: 55kcal, B o.: 0.48g, T: 0.42g, W o.: 13.71g)	1 porcja
--	----------

► 19:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 23.59g, T: 23.26g, W o.: 50.55g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 97kcal, B o.: 0.09g, T: 10.73g, W o.: 0.09g)	1 i 1/3 plastra (13g)
Rzodkiewka (E: 7kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 1.76g)	2 i 2/3 sztuki (40g)
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 155kcal, B o.: 14.6g, T: 10.75g, W o.: 0g)	10 plasterów (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1954 kcal	Wartość energetyczna:	8192.5 kJ
Białko ogółem:	88.13 g	Tłuszcz:	74.67 g
Węglowodany ogółem:	256.4 g	Węglowodany przyswajalne:	162.03 g
Błonnik pokarmowy:	51.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.02 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.93 g
Sód:	2012.1 mg	Sól:	4.71 g
Ładunek Glikemiczny:	94.18	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.1



02.08.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 18.41g, T: 29.95g, W o.: 56.09g)

Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, T: 1.7g, W o.: 51.2g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Parówki z szynki (E: 232kcal, B o.: 11.2g, T: 20g, W o.: 1.76g)	2 sztuki (80g)
Masło (E: 72kcal, B o.: 0.09g, T: 8.11g, W o.: 0.01g)	1 plaster (10g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Mix sałat (E: 3kcal, B o.: 0.32g, T: 0.04g, W o.: 0.22g)	3/4 garści (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

► 13:00 Obiad (E: 854kcal, B o.: 38.62g, T: 22.43g, W o.: 136.95g)

Dietetyczny barszcz biały (E: 253kcal, B o.: 9.67g, T: 2g, W o.: 52.89g)	1 porcja
Karkówka duszona (E: 237kcal, B o.: 19.66g, T: 15.65g, W o.: 5.02g)	1 porcja
Kasza gryczana (E: 172kcal, B o.: 6.3g, T: 1.55g, W o.: 34.65g)	1/2 woreczka (50g)

Surówka z marchewki i jabłka (E: 139kcal, B o.: 1.64g, T: 2.91g, W o.: 30.02g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 53kcal, B o.: 1.35g, T: 0.32g, W o.: 14.37g) 1 porcja

► **16:30 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 7.5g, T: 3.25g, W o.: 27.5g)**

Kefir truskawkowy (E: 170kcal, B o.: 7.5g, T: 3.25g, W o.: 27.5g) 1 szklanka (250ml)

► **19:00 Kolacja (E: 381kcal, B o.: 16.2g, T: 10.87g, W o.: 57.56g)**

Chleb żytni staropolski (E: 231kcal, B o.: 4.5g, T: 1.4g, W o.: 52.1g) 2 i 1/2 kromki (100g)

Pomidor (E: 25kcal, B o.: 1.17g, T: 0.26g, W o.: 5.33g) 3/4 sztuki (130g)

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

Szynka z indyka (E: 50kcal, B o.: 10.26g, T: 0.96g, W o.: 0.06g) 4 plastry (60g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2123 kcal	Wartość energetyczna:	8357.17 kJ
Białko ogółem:	80.83 g	Tłuszcz:	66.6 g
Węglowodany ogółem:	318.1 g	Węglowodany przyswajalne:	206.46 g
Błonnik pokarmowy:	40.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.07 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.6 g
Sód:	1624.27 mg	Sól:	4.27 g
Ładunek Glikemiczny:	119.7	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.7



03.08.2026 (poniedziałek)

► **07:00 Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 23.42g, T: 18.37g, W o.: 68.63g)**

Owsianka na mleku (E: 275kcal, B o.: 13.01g, T: 7.83g, W o.: 39.72g) 1 porcja

Chleb beskidzki (E: 129kcal, B o.: 3.75g, T: 0.85g, W o.: 27.85g) 1 i 1/3 kromki (50g)

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

Polędwica luksusowa (E: 43kcal, B o.: 6.39g, T: 1.44g, W o.: 0.99g) 2 i 1/2 plastra (30g)

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

► **10:00 II Śniadanie (E: 140kcal, B o.: 15g, T: 7.5g, W o.: 3g)**

Serek wiejski (E: 140kcal, B o.: 15g, T: 7.5g, W o.: 3g) 7 i 1/2 łyżki (150g)

► **13:00 Obiad (E: 853kcal, B o.: 39.77g, T: 32.54g, W o.: 111.19g)**

Zupa pieczarkowa (E: 165kcal, B o.: 6.07g, T: 4.24g, W o.: 29.57g)	1 porcja
Gulasz z szynki z ryżem (E: 461kcal, B o.: 31.85g, T: 17.33g, W o.: 47.73g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (E: 211kcal, B o.: 1.64g, T: 10.91g, W o.: 30.02g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► **16:30 Podwieczorek (E: 138kcal, B o.: 1.5g, T: 0g, W o.: 29.4g)**

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

► **19:00 Kolacja (E: 391kcal, B o.: 9.49g, T: 15.27g, W o.: 57.48g)**

Chleb żytni staropolski (E: 162kcal, B o.: 3.15g, T: 0.98g, W o.: 36.47g)	1 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką (E: 117kcal, B o.: 6.03g, T: 1.91g, W o.: 20.9g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Wartość energetyczna:	8571.26 kJ
Białko ogółem:	89.18 g	Tłuszcz:	73.68 g
Węglowodany ogółem:	269.7 g	Węglowodany przyswajalne:	212.38 g
Błonnik pokarmowy:	38.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.92 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.43 g
Sód:	2576.27 mg	Sól:	4.06 g
Ładunek Glikemiczny:	80.9	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.5



04.08.2026 (wtorek)

► **07:00 Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 24.53g, T: 20.67g, W o.: 60.31g)**

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, T: 1.7g, W o.: 48.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
Jajecznica z szynką 150g (E: 171kcal, B o.: 14.61g, T: 10.42g, W o.: 5.39g)	1 porcja

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

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

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

► **13:00 Obiad (E: 872kcal, B o.: 45.88g, T: 35.88g, W o.: 99.29g)**

Zupa ogórkowa 300ml (E: 268kcal, B o.: 15.55g, T: 7.95g, W o.: 36.29g) 1 porcja

Kotlety mielone pieczone (E: 230kcal, B o.: 24.56g, T: 11.9g, W o.: 6.21g) 1 porcja

Surówka z czerwonej kapusty z 180g (E: 171kcal, B o.: 1.05g, T: 15.18g, W o.: 7.77g) 1 porcja

Ziemniaki, wczesne (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.45g) 1 i 2/3 sztuki (150g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 96kcal, B o.: 2.02g, T: 0.7g, W o.: 24.57g) 1 porcja

► **16:30 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g)**

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

► **19:00 Kolacja (E: 437kcal, B o.: 19.17g, T: 14.83g, W o.: 61.8g)**

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

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

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

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

Szczypiorek (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.08g, W o.: 0.42g) 2 łyżki (10g)

Ser twarogowy, chudy (E: 39kcal, B o.: 7.92g, T: 0.2g, W o.: 1.4g) 1 i 1/3 plastra (40g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Wartość energetyczna:	7904.51 kJ
Białko ogółem:	91.28 g	Tłuszcz:	71.88 g
Węglowodany ogółem:	269 g	Węglowodany przyswajalne:	183.32 g
Błonnik pokarmowy:	40.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.87 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.48 g
Sód:	2234.6 mg	Sól:	5.45 g
Ładunek Glikemiczny:	110.26	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.4

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 i 2/3 łyżki (16ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: szynka pieczona 140g z kaszą jęczmienną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (50g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Liść laurowy, suszony - 5 sztuk (10g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

mięso doprawić, upiec, kaszę ugotować w osolonej wodzie. Kapuste pekińską poszatkować doprawić do smaku, z jogurtem, ocet jabłkowy i przyprawy

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kapuśniak - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą (1.5 L wody). Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - (0g)
- Indyk, mięso mielone - 2 porcje (200g)
- 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: 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: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 5 i 3/4 garści (400g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1 i 1/3 szklanki (200g)



Sposób przygotowania:

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

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 - 3/4 garści (63g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- 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: Dietetyczne spaghetti 300g - 1 porcja

- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Oliwa z oliwek - (0ml)
- 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: Pieczona owsianka ze śliwkami - 1 porcja

- Ksylitol - 3/4 łyżeczki (6g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śliwki - 3 sztuki (160g)



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: Lekkostrawna potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś pokroić na kawałeczki i podsmażyć na teflonowej patelni bez tłuszczu, jak z mięsa wyjdzie sok wrzucić pokrojoną marchewkę, całość doprawić do smaku (bazylia, majeranek), wlać pół szklanki wody i dusić pod przykryciem 30 minut. Podawać z ryżem.

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

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 300 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Bulion rosółowy - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/4 łyżki (5g)
- Rzodkiewka - 5 i 1/3 sztuki (80g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Sól morską - (0g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata zielona, liście - 6 liści (30g)
- 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 pomidorowa z makaronem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- 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: 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: Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: pieczone jabłko z cynamonem - 1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (140g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Kalafior - 2 i 1/4 porcji (430g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. 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: Miruna z surówką z kapusty kiszzonej i ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kapusta kiszona po ukraińsku Kiszzone Specjały - 1/8 opakowania (50g)



Sposób przygotowania:

Mirunę przyprawić solą, pieprzem, słodką papryką i ziołami prowansalskimi, dodać masło i piec w folii około 20 minut. Ziemniaki ugotować i posypać koperkiem. Kapustę kiszoną odsączyć, marchewkę i jabłko zetrzeć na tarce. Doprawić do smaku Warzywa polać olejem, i wymieszać.

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 z ciecierzycą - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ciecierzycy surowa - 4 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Na 12 godzin przed gotowaniem zupy opłukać ciecierzycę, zalać zimną wodą i odstawić do namoczenia. Po tym czasie zagotować ciecierzycę w wodzie, w której się moczyła. Zmniejszyć ogień i gotować do miękkości w lekko osolonej wodzie przez ok. 40-50 minut. Ugotowane na miękko ziarna przecedzić i odstawić. W garnku rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną drobno cebulę, zrumienić. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek oraz obrane i pokrojone w kostkę pomidory. Całość smażyć około 15 minut, mieszając od czasu do czasu. Warzywa podlać bulionem. Przyprawić do smaku i zblendować. Gotować razem około 10 minut. Pod koniec gotowania dodać ciecierzycę. W razie potrzeby doprawić jeszcze do smaku. Całość zagotować. Zupę udekorować posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Fit fasolka po bretońsku - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/3 szklanki (75g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę zalać wodą (ok. 500ml). Odstawić na noc. Następnego dnia wylać wodę, w której się moczyła i przelać zimną wodą. Cebulę i czosnek pokroić w kosteczkę. Podsmażyć na oliwie. Dodać odsączoną fasolę, ziele angielskie i liście laurowe. Smażyć ok. godziny. Po tym czasie doprawić pozostałymi przyprawami i dodać koncentrat pomidorowy. Wymieszać i gotować kolejne 15 minut.

PRZEPIS: Dietetyczny barszcz biały - 4 porcje

- Jaja kurze, całe - 3/4 sztuki (40g)
- Barszcz biały Winiary - 1 i 1/2 opakowania (100g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka - 1/3 sztuki (40g)
- 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 - 8 i 3/4 sztuki (800g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać, zalać wszystko wodą w garnku (ok. 1000 ml). Dodać pokrojoną w plastry kiełbasę 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: Karkówka duszona - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/5 łyżki (2ml)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- 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: Owsianka na mleku - 1 porcja

- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku,

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 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- 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: Gulasz z szynki z ryżem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- 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)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



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: 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 - 2 łyżki (50g)
- Szynka wiejska - 1 plaster (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 2/3 łyżki (33g)

**Sposób przygotowania:**

składniki połączyć, doprawić do smaku

PRZEPIS: Jajecznica z szynką 150g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/3 sztuki (70g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 i 1/3 plastra (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 300ml - 4 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 2/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 3 i 1/3 sztuki (200g)
- 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: Kotlety mielone pieczone - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Przyprawa do mięs - 1/6 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/4 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Podsmażyć na łyżce oleju i odstawić. Do mięsa dodać przyprawy, czosnek przecisnąć przez praskę, wlać wodę (120 ml), dodać cebulę. Wymieszać dobrze mięso z przyprawami. Do mięsnej masy dodać mąkę, raz jeszcze wymieszać.

Z mięsa uformować kotlety, położyć na patelnię z rozgrzanym olejem. Kotlety upiec

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-07-26 / 2026-07-27 / 2026-07-28 / 2026-07-29 / 2026-07-30 / 2026-07-31 / 2026-08-01 / 2026-08-02 / 2026-08-03 / 2026-08-04

Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb baltonowski	100g (2 i 3/4 kromki)
Chleb beskidzki	50g (1 i 1/3 kromki)
Chleb graham	990g (33 kromki)
Chleb pełnoziarnisty z żyta	90g (2 i 2/3 kromki)
Chleb żytni razowy	500g (14 i 1/4 kromki)
Chleb żytni staropolski	170g (4 i 1/4 kromki)
Kasza gryczana	50g (1/2 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	50g (1/2 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Makaron bezjajeczny	40g (1/2 szklanki)
Makaron spaghetti	80g (1/2 garści)
Mąka orkiszowa	5g (1/3 łyżki)
Mąka orkiszowa razowa typ 1700	70g (1/2 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	3g (1/4 łyżki)
Płatki owsiane	80g (8 łyżek)
Ryż biały	165g (3/4 szklanki)
Ryż brązowy	50g (1/4 szklanki)

Warzywa

Cebula	309g (3 sztuki)
Cebula dymka	10g (1/2 sztuki)
Chrzan	12g (1 i 1/4 łyżeczki)
Ciecierzycy, sucha	60g (4 łyżki)
Czosnek	36g (7 i 1/4 ząbka)
Fasola biała, nasiona suche	75g (1/3 szklanki)
Kalafior	430g (2 i 1/4 porcji)
Kapusta czerwona	125g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kiszona po ukraińsku	50g (1/8 opakowania)
Kiszone Specjały	opakowania)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	70g (1 i 1/3 liścia)

Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	23g (5 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	24g (6 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	33g (1 i 2/3 łyżki)
Marchew	612g (13 i 2/3 sztuki)
Mix sałat	40g (1 i 2/3 garści)
Ogórek	1105g (6 i 1/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	200g (3 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszane	100g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki konserwowe	67g (6 i 2/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	5g (1/4 łyżki)
Papryka czerwona	300g (1 i 1/3 sztuki)
Passata	240g (1 szklanka)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	240g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	19g (3 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	1180g (7 sztuk)
Por	337g (2 i 1/3 sztuki)
Rzodkiewka	220g (14 i 2/3 sztuki)
Sałata	100g (1/2 sztuki)
Sałata masłowa	30g (1/7 sztuki)
Sałata zielona, liście	30g (6 liści)
Seler korzeniowy	428g (1 i 1/3 sztuki)
Seler wyborny, konserwowy	50g (2 łyżki)
Szczaw	63g (3/4 garści)
Szczypiorek	30g (6 łyżek)
Ziemniaki	200g (2 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	2115g (23 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	250g (2 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

inka na mleku 200ml	100ml
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	96g (4 i 3/4 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	200g (1 i 1/3 opakowania)
Jogobella Zott	700ml (3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Kefir truskawkowy	200ml (3/4 szklanki)
Maślanka naturalna	200ml (3/4 szklanki)
Maślanka, truskawkowa	750ml (3 i 1/4 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	40g (2 plastry)
Ser edamski	10g (1 plaster)
Ser parmezan	110g (3 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	150g (7 i 1/2 łyżki)
Serek wiejski	146g (8 łyżek)
Śmietana 12% tłuszczu	13g (1/2 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	320g (3 i 1/4 porcji)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	422g (8 i 1/4 sztuki)
Kiełbasa biała, parzona	90g (2/3 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	40g (1/3 sztuki)
Kiełbasa krakowska, sucha	50g (10 plastrów)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	140g (2/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	252g (1 i 2/3 sztuki)
Parówki z szynki	80g (2 sztuki)
Pasztet z kurczaka	30g (1 i 1/2 plastra)
Polędwica luksusowa	30g (2 i 1/2 plastra)
Szynka biała, gotowana	60g (5 plastrów)
Szynka drobiowa, mielona	60g (3 plastry)
Szynka parzona	60g (4 plastry)
Szynka wiejska	75g (5 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	60g (3 plastry)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)

Szynka z piersi kurczaka	20g (1 i 1/3 plastra)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, mięso mielone	90g (2/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	140g (2/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	265g (2 i 2/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło	15g (1 i 1/2 plastra)
Masło ekstra	262g (26 i 1/4 plastra)
Olej rzepakowy	56ml (5 i 2/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	32ml (3 i 1/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	32ml (3 i 1/4 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	11g (1 łyżka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	40g (2 i 2/3 łyżeczki)
Erytrol	6g (1 i 1/4 łyżeczki)
kisiel 250 ml	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Ksylitol	6g (3/4 łyżeczki)
Miód pszczele	56g (2 i 1/4 łyżki)



Ryby i owoce morza

Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	30g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	33g (1 plaster)
Jabłko	800g (4 i 1/3 sztuki)
Maliny	1152g (16 i 1/2 garści)
Pomarańcza	150g (1/2 sztuki)
Śliwki	160g (3 sztuki)
Truskawki	920g (6 i 1/4 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3800ml (15 i 3/4 szklanki)
Sok pomidorowy	200ml (3/4 szklanki)
Sok warzywno-owocowy	330ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Sok z cytryny	23ml (3 i 3/4 łyżki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion drobiowy, słoik Winiary	6g (1/3 łyżki)
Bulion rosółowy	575ml (2 i 1/3 szklanki)
Bulion warzywny	450ml (1 i 3/4 szklanki)
Curry, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	16g (8 sztuk)
Majeranek, suszony	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	5ml (3/4 łyżki)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka ostra mielona	1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	1g (1 szczypta)
Pieprz cayenne	2g (1 szczypta)
Pieprz czarny	27g (27 szczypty)
Przyprawa do mięs	1g (1/6 łyżeczki)
Sól biała	3g (3 szczypty)
Sól morską	0g
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)



Dania gotowe

Barszcz biały Winiary	100g (1 i 1/2 opakowania)
Mus jabłkowo-malinowy Owolovo	300g (1 i 1/2 opakowania)
Mus jabłkowy Owolovo	300g (1 i 1/2 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	50g (1/2 szklanki)