

piątek (2026-09-04)	sobota (2026-09-05)	niedziela (2026-09-06)	poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)
07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie
Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Dżem truskawkowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Mix sałat Sos winegret Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło Kielbasa biała, parzona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka parzona Sałata lodowa Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica na parze Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Połędwica z indyka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Parówki z szynki 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
Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko	Sok warzywno-owocowy	Mus jabłkowy Owolovo	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny 0% tłuszczu	Pomarańcza
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Ryba po grecku Ziemniaki, późne Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa fasolowa Pieczone kotlety z ciecierzycy w sosie Kasza gryczana Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Rosół – przepis bez tłuszczu lekki Kotlet schabowy 140g Ziemniaki, późne Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Pieczone pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i gotowaną marchewką Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa koperkowa Dietetyczne spaghetti 300g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Krupnik z ryżem na lekko Kluski śląskie z sosem potrawkowym Surówka z czerwonej kapusty Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Ryż z kurczakiem curry Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Pieczona owsianka ze śliwkami	Serek wiejski	Jabłko	Serek homogenizowany, naturalny	Maślanka naturalna	Sok warzywno-owocowy	Kefir 0%, naturalny
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 Sałata masłowa Ser ementaler, pełnotłusty Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Papryka czerwona Masło ekstra Jaja gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Pasta jajeczna pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Mix sałat Sos winegret Ser twarogowy, chudy Szcypiorek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Ogórek Szynka delikatesowa inka na mleku 200ml	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Ser gouda Mix sałat Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru

piątek (2026-09-04)	sobota (2026-09-05)	niedziela (2026-09-06)	poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)
Energia: Kcal 2104 = 8309 kJ Kcal z tłuszczu 31,15 % Kcal z białka 18,24 % Kcal z węglowodanów 53,47 %	Energia: Kcal 1963 = 8203 kJ Kcal z tłuszczu 32,95 % Kcal z białka 19,57 % Kcal z węglowodanów 50,77 %	Energia: Kcal 2013 = 8365 kJ Kcal z tłuszczu 32,28 % Kcal z białka 19,38 % Kcal z węglowodanów 49,01 %	Energia: Kcal 1971 = 8262 kJ Kcal z tłuszczu 34,25 % Kcal z białka 18,90 % Kcal z węglowodanów 49,79 %	Energia: Kcal 1973 = 8270 kJ Kcal z tłuszczu 34,79 % Kcal z białka 18,94 % Kcal z węglowodanów 49,39 %	Energia: Kcal 2110 = 8307 kJ Kcal z tłuszczu 31,24 % Kcal z białka 17,63 % Kcal z węglowodanów 52,87 %	Energia: Kcal 1988 = 8315 kJ Kcal z tłuszczu 35,75 % Kcal z białka 17,70 % Kcal z węglowodanów 48,73 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,25 g Błonnik: 34,82 g Skrobia: 151,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249,17 g Błonnik: 41,42 g Skrobia: 104,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,64 g Błonnik: 36,47 g Skrobia: 98,03 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,35 g Błonnik: 35,34 g Skrobia: 107,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,63 g Błonnik: 36,18 g Skrobia: 140,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278,88 g Błonnik: 30,54 g Skrobia: 108,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,18 g Błonnik: 36,14 g Skrobia: 99,99 g
Białko: Białko ogółem: 95,93 g Białko roślinne: 20,82 g Białko zwierzęce: 63,11 g	Białko: Białko ogółem: 96,05 g Białko roślinne: 24,59 g Białko zwierzęce: 33,96 g	Białko: Białko ogółem: 97,52 g Białko roślinne: 19,30 g Białko zwierzęce: 65,64 g	Białko: Białko ogółem: 93,12 g Białko roślinne: 22,06 g Białko zwierzęce: 43,03 g	Białko: Białko ogółem: 93,41 g Białko roślinne: 19,15 g Białko zwierzęce: 49,68 g	Białko: Białko ogółem: 93,01 g Białko roślinne: 20,52 g Białko zwierzęce: 11,55 g	Białko: Białko ogółem: 87,99 g Białko roślinne: 16,86 g Białko zwierzęce: 35,88 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,83 g Cholesterol: 371,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,87 g Cholesterol: 680,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,21 g Cholesterol: 627,11 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 75,01 g Cholesterol: 467,12 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,26 g Cholesterol: 636,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,23 g Cholesterol: 234,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,97 g Cholesterol: 155,00 mg

piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)
07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie
Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Inka na mleku 200ml	Chleb żytni staropolski Masło ekstra Sałatka warzywna Szynka biała, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka parzona Sałata lodowa Sos winegret Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Serek wiejski, lekki	kisiel 250 ml	Maślanka naturalna
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą Fit fasolka po bretońsku Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g Zupa kalafiorowa Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Dietetyczny barszcz biały Udka pieczone 140g Ziemniaki, późne Buraczki lekkostrawne Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Mus jabłkowo-malinowy Owolovo	Jogurt naturalny - Skyr	kisiel 250 ml
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb żytni staropolski Masło ekstra Pasta z makreli pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Baleron gotowany Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Ser gouda Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru

piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)
Energia: Kcal 1978 = 7688 kJ Kcal z tłuszczu 33,18 % Kcal z białka 19,10 % Kcal z węglowodanów 49,68 %	Energia: Kcal 2019 = 7904 kJ Kcal z tłuszczu 32,58 % Kcal z białka 19,26 % Kcal z węglowodanów 51,12 %	Energia: Kcal 2002 = 7849 kJ Kcal z tłuszczu 31,95 % Kcal z białka 17,58 % Kcal z węglowodanów 54,06 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,65 g Błonnik: 37,90 g Skrobia: 100,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,04 g Błonnik: 37,91 g Skrobia: 124,32 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 270,57 g Błonnik: 38,76 g Skrobia: 119,04 g
Białko: Białko ogółem: 94,47 g Białko roślinne: 34,74 g Białko zwierzęce: 32,17 g	Białko: Białko ogółem: 97,24 g Białko roślinne: 30,32 g Białko zwierzęce: 46,23 g	Białko: Białko ogółem: 88,01 g Białko roślinne: 25,79 g Białko zwierzęce: 61,09 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,92 g Cholesterol: 365,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,09 g Cholesterol: 276,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,06 g Cholesterol: 444,60 mg



alergeny
jaja
gluten
laktoza
seler
migdały
miód
gorczyca



04.09.2026 (piątek)

▶ 07:30 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 26.21g, W o.: 79.8g, T: 18.43g)

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

▶ 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: 871kcal, B o.: 43.9g, W o.: 125.38g, T: 23.24g)

Ryba po grecku (E: 494kcal, B o.: 30.05g, W o.: 54.8g, T: 17.11g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 131kcal, B o.: 2.85g, W o.: 30.75g, T: 0.15g)	1 i 2/3 sztuki (150g)
Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml (E: 230kcal, B o.: 10.79g, W o.: 35.96g, T: 5.92g)	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: 130kcal, B o.: 2.92g, W o.: 30.46g, T: 1.69g)

Pieczona owsianka ze śliwkami (E: 130kcal, B o.: 2.92g, W o.: 30.46g, T: 1.69g)	1 porcja
---	----------

▶ 19:00 Kolacja (E: 425kcal, B o.: 16.1g, W o.: 36.21g, T: 25.47g)

Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, W o.: 35.84g, T: 1.19g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.22g, T: 0.02g)	1/8 sztuki (10g)
Ser ementaler, pełnotłusty (E: 153kcal, B o.: 11.52g, W o.: 0.04g, T: 11.88g)	2 plastry (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:	2104 kcal	Wartość energetyczna:	8308.97 kJ
Białko ogółem:	95.93 g	Tłuszcz:	72.83 g
Węglowodany ogółem:	281.25 g	Węglowodany przyswajalne:	183.09 g
Błonnik pokarmowy:	34.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.15 g
Sód:	1801.88 mg	Sól:	4.53 g
Ładunek Glikemiczny:	116.27	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.8



05.09.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (E: 484kcal, B o.: 20.64g, W o.: 59.8g, T: 20.27g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 240kcal, B o.: 6.8g, W o.: 53.8g, T: 1.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 58kcal, B o.: 12.72g, W o.: 0.12g, T: 0.72g)	4 plastry (60g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)	1 i 1/4 garści (30g)
Sos winegret (E: 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: 50kcal, B o.: 0.4g, W o.: 12.1g, T: 0.4g)

Jabłko (E: 50kcal, B o.: 0.4g, W o.: 12.1g, T: 0.4g)	2/3 sztuki (100g)
--	-------------------

► 12:30 Obiad (E: 817kcal, B o.: 36.02g, W o.: 125.6g, T: 21.51g)

Zupa fasolowa (E: 253kcal, B o.: 7.08g, W o.: 33.41g, T: 10.59g)	1 porcja
Pieczone kotlety z ciecierzycy w sosie (E: 325kcal, B o.: 19.84g, W o.: 43.47g, T: 8.75g)	1 porcja
Kasza gryczana (E: 138kcal, B o.: 5.04g, W o.: 27.72g, T: 1.24g)	1/3 woreczka (40g)
Surówka z białej kapusty (E: 85kcal, B o.: 3.85g, W o.: 17.13g, T: 0.87g)	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: 186kcal, B o.: 20g, W o.: 4g, T: 10g)

Serek wiejski (E: 186kcal, B o.: 20g, W o.: 4g, T: 10g)	10 łyżek (200g)
---	-----------------

► 19:00 Kolacja (E: 426kcal, B o.: 18.99g, W o.: 47.67g, T: 19.69g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 192kcal, B o.: 5.44g, W o.: 43.04g, T: 1.44g)	2 i 1/4 kromki (80g)
---	----------------------

Papryka czerwona (E: 19kcal, B o.: 0.78g, W o.: 3.96g, T: 0.3g)	1/4 sztuki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
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:	1963 kcal	Wartość energetyczna:	8203.08 kJ
Białko ogółem:	96.05 g	Tłuszcz:	71.87 g
Węglowodany ogółem:	249.17 g	Węglowodany przyswajalne:	163.88 g
Błonnik pokarmowy:	41.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.85 g
Sód:	2478.29 mg	Sól:	4.44 g
Ładunek Glikemiczny:	92.14	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.9



06.09.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 9.15g, W o.: 52.45g, T: 29.49g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 216kcal, B o.: 6.12g, W o.: 48.42g, T: 1.62g)	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło (E: 108kcal, B o.: 0.13g, W o.: 0.01g, T: 12.17g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa biała, parzona (E: 202kcal, B o.: 2g, W o.: 1.12g, T: 15.6g)	2/3 sztuki (80g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 69kcal, B o.: 0.45g, W o.: 16.73g, T: 0.02g)

Sok warzywno-owocowy (E: 69kcal, B o.: 0.45g, W o.: 16.73g, T: 0.02g)	2/3 szklanki (150ml)
---	----------------------

► 12:30 Obiad (E: 876kcal, B o.: 67.99g, W o.: 114.92g, T: 18.65g)

Rosół – przepis bez tłuszczu lekki (E: 266kcal, B o.: 21.17g, W o.: 42.32g, T: 1.97g)	1 porcja
Kotlet schabowy 140g (E: 278kcal, B o.: 34.38g, W o.: 8.46g, T: 12.07g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, W o.: 41g, T: 0.2g)	2 i 1/4 sztuki (200g)
Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, W o.: 14.07g, T: 4.17g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 35kcal, B o.: 0.74g, W o.: 9.07g, T: 0.24g)	1 porcja

► **16:00 Podwieczorek (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)

► **19:00 Kolacja (E: 453kcal, B o.: 19.33g, W o.: 44.39g, T: 23.45g)**

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 168kcal, B o.: 4.76g, W o.: 37.66g, T: 1.26g) 2 kromki (70g)

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

Pasta jajeczna (E: 186kcal, B o.: 13.3g, W o.: 2.66g, T: 13.74g) 1 porcja

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2013 kcal
Białko ogółem:	97.52 g
Węglowodany ogółem:	246.64 g
Błonnik pokarmowy:	36.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.35 g
Sód:	2384.44 mg
Ładunek Glikemiczny:	85.04

Wartość energetyczna:	8364.7 kJ
Tłuszcz:	72.21 g
Węglowodany przyswajalne:	159.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.39 g
Sól:	3.25 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.6



07.09.2026 (poniedziałek)

► **07:30 Śniadanie (E: 561kcal, B o.: 26.34g, W o.: 71.01g, T: 21.7g)**

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 pełnoziarnisty z żyta (E: 216kcal, B o.: 6.12g, W o.: 48.42g, T: 1.62g) 2 i 2/3 kromki (90g)

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

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

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

Rzodkiewka (E: 9kcal, B o.: 0.5g, W o.: 2.2g, T: 0.1g) 3 i 1/3 sztuki (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.: 0.45g, W o.: 17.55g, T: 0.15g)**

Mus jabłkowy Owolovo (E: 75kcal, B o.: 0.45g, W o.: 17.55g, T: 0.15g)

3/4 opakowania
(150g)

► **12:30 Obiad (E: 737kcal, B o.: 34.78g, W o.: 102.73g, T: 23.22g)**

Pieczone pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i gotowaną marchewką
(E: 497kcal, B o.: 29.68g, W o.: 69.06g, T: 11.76g)

1 porcja

Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (E: 193kcal, B o.: 4.09g, W o.: 21.88g, T: 11.11g)

1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 47kcal, B o.: 1.01g, W o.: 11.79g, T: 0.35g)

1 porcja

► **16:00 Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 11.4g, W o.: 7.65g, T: 10.5g)**

Serek homogenizowany, naturalny (E: 171kcal, B o.: 11.4g, W o.: 7.65g, T: 10.5g)

10 łyżeczek (150g)

► **19:00 Kolacja (E: 427kcal, B o.: 20.15g, W o.: 46.41g, T: 19.44g)**

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

2 kromki (70g)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

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

Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, W o.: 2.45g, T: 0.35g)

2 i 1/3 plastra (70g)

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

2 łyżki (10g)

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

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1971 kcal
Białko ogółem:	93.12 g
Węglowodany ogółem:	245.35 g
Błonnik pokarmowy:	35.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.88 g
Sód:	2230.78 mg
Ładunek Glikemiczny:	90.3

Wartość energetyczna:	8261.75 kJ
Tłuszcz:	75.01 g
Węglowodany przyswajalne:	184.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.08 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.25 g
Sól:	4.29 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.6


08.09.2026 (wtorek)
▶ 07:30 Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 25.8g, W o.: 58.45g, T: 23.73g)

Jajecznica na parze (E: 220kcal, B o.: 18.51g, W o.: 5.86g, T: 13.66g)	1 porcja
Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 216kcal, B o.: 6.12g, W o.: 48.42g, T: 1.62g)	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 27kcal, B o.: 1.2g, W o.: 5.7g, T: 0.3g)

Sok pomidorowy (E: 27kcal, B o.: 1.2g, W o.: 5.7g, T: 0.3g)	2/3 szklanki (150ml)
---	----------------------

▶ 12:30 Obiad (E: 836kcal, B o.: 31.97g, W o.: 121.72g, T: 26.56g)

Zupa koperkowa (E: 293kcal, B o.: 7.39g, W o.: 54.79g, T: 5.82g)	1 porcja
Dietetyczne spaghetti 300g (E: 515kcal, B o.: 23.98g, W o.: 59.38g, T: 20.58g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 28kcal, B o.: 0.6g, W o.: 7.55g, T: 0.16g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 88kcal, B o.: 6.4g, W o.: 9g, T: 3g)

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

▶ 19:00 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 28.04g, W o.: 48.76g, T: 22.67g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 192kcal, B o.: 5.44g, W o.: 43.04g, T: 1.44g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Salatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g (E: 225kcal, B o.: 22.33g, W o.: 5.65g, T: 12.98g)	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:	1973 kcal	Wartość energetyczna:	8269.93 kJ
Białko ogółem:	93.41 g	Tłuszcz:	76.26 g
Węglowodany ogółem:	243.63 g	Węglowodany przyswajalne:	112.58 g
Błonnik pokarmowy:	36.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.5 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.27 g
Sód:	2209.43 mg	Sól:	5.07 g
Ładunek Glikemiczny:	93.99	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5



09.09.2026 (środa)

▶ 07:30 Śniadanie (E: 517kcal, B o.: 23.72g, W o.: 69.39g, T: 18.25g)

Owsianka na mleku (E: 213kcal, B o.: 10.17g, W o.: 30.39g, T: 6.12g)	1 porcja
Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 144kcal, B o.: 4.08g, W o.: 32.28g, T: 1.08g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Polędwica z indyka (E: 53kcal, B o.: 7.9g, W o.: 0.05g, T: 2.3g)	5 plasterów (50g)
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: 62kcal, B o.: 6g, W o.: 9g, T: 0.15g)

Jogurt naturalny 0% tłuszczu (E: 62kcal, B o.: 6g, W o.: 9g, T: 0.15g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

▶ 12:30 Obiad (E: 924kcal, B o.: 40.7g, W o.: 105.64g, T: 38.67g)

Krupnik z ryżem na lekko (E: 115kcal, B o.: 4.41g, W o.: 23.21g, T: 1.06g)	1 porcja
Kluski śląskie z sosem potrawkowym (E: 622kcal, B o.: 35.03g, W o.: 70.79g, T: 22.37g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (E: 171kcal, B o.: 1.05g, W o.: 7.77g, T: 15.18g)	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: 152kcal, B o.: 0.99g, W o.: 36.8g, T: 0.03g)

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

▶ 19:00 Kolacja (E: 455kcal, B o.: 21.6g, W o.: 58.05g, T: 16.13g)

Chleb żytni razowy (E: 182kcal, B o.: 4.72g, W o.: 40.96g, T: 1.36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka delikatesowa (E: 64kcal, B o.: 10.11g, W o.: 0.42g, T: 2.42g)	4 plastry (60g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)	100ml


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2110 kcal	Wartość energetyczna:	8307.44 kJ
Białko ogółem:	93.01 g	Tłuszcz:	73.23 g
Węglowodany ogółem:	278.88 g	Węglowodany przyswajalne:	140.06 g
Błonnik pokarmowy:	30.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.8 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.74 g
Sód:	2191.06 mg	Sól:	2.95 g
Ładunek Glikemiczny:	107.74	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.1


10.09.2026 (czwartek)
► 07:30 Śniadanie (E: 590kcal, B o.: 18.31g, W o.: 57.17g, T: 34.28g)

Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, W o.: 51.2g, T: 1.7g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Parówki z szynki (E: 232kcal, B o.: 11.2g, W o.: 1.76g, T: 20g)	2 sztuki (80g)
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: 71kcal, B o.: 1.35g, W o.: 16.95g, T: 0.3g)

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

► 12:30 Obiad (E: 833kcal, B o.: 41.58g, W o.: 112.53g, T: 25.1g)

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (E: 249kcal, B o.: 10.44g, W o.: 47.99g, T: 2.19g)	1 porcja
Ryż z kurczakiem curry (E: 557kcal, B o.: 30.57g, W o.: 57.37g, T: 22.77g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 27kcal, B o.: 0.57g, W o.: 7.17g, T: 0.14g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 80kcal, B o.: 8.75g, W o.: 8.75g, T: 0.13g)

Kefir 0%, naturalny (E: 80kcal, B o.: 8.75g, W o.: 8.75g, T: 0.13g)	1 szklanka (250ml)
---	--------------------

► 19:00 Kolacja (E: 414kcal, B o.: 18g, W o.: 46.78g, T: 19.16g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 192kcal, B o.: 5.44g, W o.: 43.04g, T: 1.44g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, W o.: 0.04g, T: 9.16g)	1 i 2/3 plastra (40g)

Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)	1 i 1/4 garści (30g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, W o.: 3.3g, T: 0.25g)	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1988 kcal	Wartość energetyczna:	8315.43 kJ
Białko ogółem:	87.99 g	Tłuszcz:	78.97 g
Węglowodany ogółem:	242.18 g	Węglowodany przyswajalne:	109.14 g
Błonnik pokarmowy:	36.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.4 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.27 g
Sód:	1868.16 mg	Sól:	3.28 g
Ładunek Glikemiczny:	96.48	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.3



11.09.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 26.92g, W o.: 73.38g, T: 13.96g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 168kcal, B o.: 4.76g, W o.: 37.66g, T: 1.26g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Ser twarogowy, chudy (E: 78kcal, B o.: 15.84g, W o.: 2.8g, T: 0.4g)	2 i 2/3 plastra (80g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, W o.: 19.15g, T: 0.05g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)	100ml

► 10:00 II Śniadanie (E: 113kcal, B o.: 15g, W o.: 3g, T: 4.5g)

Serek wiejski, lekki (E: 113kcal, B o.: 15g, W o.: 3g, T: 4.5g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
---	----------------------

► 12:30 Obiad (E: 742kcal, B o.: 30.24g, W o.: 90.85g, T: 33.11g)

Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą (E: 344kcal, B o.: 13.45g, W o.: 38.81g, T: 16.82g)	1 porcja
Fit fasolka po bretońsku (E: 349kcal, B o.: 16.11g, W o.: 40.17g, T: 15.96g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 49kcal, B o.: 0.68g, W o.: 11.87g, T: 0.33g)	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: 467kcal, B o.: 20.81g, W o.: 49.02g, T: 21.35g)

Chleb żytni staropolski (E: 185kcal, B o.: 3.6g, W o.: 41.68g, T: 1.12g)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Pasta z makreli (E: 183kcal, B o.: 15.94g, W o.: 3.27g, T: 11.78g)	0.5 porcji
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal	Wartość energetyczna:	7688.1 kJ
Białko ogółem:	94.47 g	Tłuszcz:	72.92 g
Węglowodany ogółem:	245.65 g	Węglowodany przyswajalne:	185.29 g
Błonnik pokarmowy:	37.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.38 g
Sód:	1671.64 mg	Sól:	3.41 g
Ładunek Glikemiczny:	71.33	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.8

12.09.2026 (sobota)

▶ 07:30 Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 19.49g, W o.: 75.04g, T: 18.84g)

Chleb żytni staropolski (E: 208kcal, B o.: 4.05g, W o.: 46.89g, T: 1.26g)	2 i 1/4 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salatka warzywna (E: 153kcal, B o.: 4.33g, W o.: 27.32g, T: 4g)	0.5 porcji
Szynka biała, gotowana (E: 57kcal, B o.: 10.8g, W o.: 0.72g, T: 1.2g)	5 plasterków (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: 795kcal, B o.: 43.9g, W o.: 90.84g, T: 32.28g)

Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g (E: 495kcal, B o.: 29.75g, W o.: 46.48g, T: 22.08g)	1 porcja
Zupa kalafiorowa (E: 273kcal, B o.: 13.58g, W o.: 37.19g, T: 10.06g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 27kcal, B o.: 0.57g, W o.: 7.17g, T: 0.14g)	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: 431kcal, B o.: 16.95g, W o.: 46.59g, T: 21.6g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 192kcal, B o.: 5.44g, W o.: 43.04g, T: 1.44g) 2 i 1/4 kromki (80g)

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

Baleron gotowany (E: 113kcal, B o.: 10.5g, W o.: 0.54g, T: 7.68g) 3 i 1/2 plastra (60g)

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:	2019 kcal	Wartość energetyczna:	7903.77 kJ
Białko ogółem:	97.24 g	Tłuszcz:	73.09 g
Węglowodany ogółem:	258.04 g	Węglowodany przyswajalne:	157.61 g
Błonnik pokarmowy:	37.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.56 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.73 g
Sód:	2285.62 mg	Sól:	4.44 g
Ładunek Glikemiczny:	86.02	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.5



13.09.2026 (niedziela)

▶ 07:30 Śniadanie (E: 502kcal, B o.: 16.48g, W o.: 66.62g, T: 21.38g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 264kcal, B o.: 7.48g, W o.: 59.18g, T: 1.98g) 3 i 1/4 kromki (110g)

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

Szynka parzona (E: 50kcal, B o.: 8g, W o.: 0.7g, T: 1.65g) 3 i 1/3 plastra (50g)

Salata lodowa (E: 6kcal, B o.: 0.36g, W o.: 1.19g, T: 0.06g) 1/8 sztuki (40g)

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: 66kcal, B o.: 4.8g, W o.: 6.75g, T: 2.25g)

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

▶ 12:30 Obiad (E: 857kcal, B o.: 51.89g, W o.: 112.8g, T: 26.32g)

Dietetyczny barszcz biały (E: 264kcal, B o.: 18.52g, W o.: 35.06g, T: 6.68g) 1 porcja

Udka pieczone 140g (E: 238kcal, B o.: 25.71g, W o.: 3.85g, T: 13.78g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, W o.: 41g, T: 0.2g)	2 i 1/4 sztuki (200g)
Buraczki lekkostrawne (E: 104kcal, B o.: 2.33g, W o.: 13.22g, T: 5.13g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)	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: 407kcal, B o.: 14.74g, W o.: 44.4g, T: 21.01g)**

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 168kcal, B o.: 4.76g, W o.: 37.66g, T: 1.26g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda (E: 95kcal, B o.: 8.37g, W o.: 0.03g, T: 6.87g)	1 i 1/4 plastra (30g)
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)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Wartość energetyczna:	7849.39 kJ
Białko ogółem:	88.01 g	Tłuszcz:	71.06 g
Węglowodany ogółem:	270.57 g	Węglowodany przyswajalne:	181.47 g
Błonnik pokarmowy:	38.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.04 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.11 g
Sód:	2362.46 mg	Sól:	5.72 g
Ładunek Glikemiczny:	98.43	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.7

PRZEPIS: Ryba po grecku - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Przecier pomidorowy - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (45g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/4 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Warzywa posiekać w naczyniu miksującym - czas 8 s/obr. poz. 3,5-4. Wyjąć na chwilę warzywa z naczynia miksującego, założyć motylek, dodać posiekane warzywa, oliwę, przyprawy oraz 1 litr wody i dusić - czas 10 min/temp. 100 st.C/ obr. poz. 1. Dodać przecier pomidorowy i 0,5 litra gorącej wody i dusić jeszcze raz - czas 15 min/temp. 100 st.C/ obr. poz. 1. Rybę ugotować na parze. Potrawę podawać z ugotowanym ryżem.

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 - 1 szczypta (1g)
- Szczaw - 3/4 garści (63g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Bulion drobiowy, słoik Winiary - 1/3 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pieczona owsianka ze śliwkami - 1 porcja

- Ksylitol - 3/4 łyżeczki (6g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śliwki - 1 i 1/4 sztuki (70g)

**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: 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: Zupa fasolowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Fasola biała, gotowana - 1/4 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pieczone kotlety z ciecierzycy w sosie - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ciecierzycy, sucha - 4 łyżki (60g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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 - 1/8 sztuki (10g)
- 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: Rosół – przepis bez tłuszczu lekki - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/2 szklanki (45g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - (0g)
- Liść lubczyku, suszony - 3 i 1/2 sztuki (7g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kotlet schabowy 140g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Mizeria na kefirze - 2 porcje

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pasta jajeczna - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (12g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, obrać, pokroić na kawałki i włożyć do miseczki. Rozgnieść widelcem najdrobniej jak się da. Do jajek wlać jogurt, majonez i sok z cytryny. Przyprawić pieprzem. Wymieszać lub zblendować, aby składniki dobrze się połączyły. Tuńczyka odsączyć, rozdrobnić i dodać do masy. Wsypać koperek i lekko wymieszać.

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

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 2/3 szklanki (150g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

PRZEPIS: Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków - 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 - 2/3 sztuki (50g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Jajecznica na parze - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/3 sztuki (120g)
- 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 koperkowa - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 2 i 1/4 sztuki (180g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (160g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1 szklanka (200g)



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 - 1/3 plastra (3g)
- Bulion warzywny - 1/5 szklanki (50ml)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



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: 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 - 4 sztuki (60g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3 i 1/3 łyżki (100g)
- 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: Owsianka na mleku - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku,

PRZEPIS: Krupnik z ryżem na lekko - 4 porcje

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 i 2/3 szklanki (160g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 3/4 sztuki (160g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/5 szklanki (40g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kluski śląskie z sosem potrawkowym - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (9g)
- Mąka ziemniaczana - 1 i 2/3 łyżki (39g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (58g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Kurczak, mięso ze skórą, gotowane i duszone - 1/2 porcji (100g)
- Mąka orkiszowa razowa typ 1700 - 1/8 szklanki (4g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki oczyścić, obrać, ugotować, odcedzić i przecisnąć przez praskę. Odstawić do ostudzenia. Przeciśnięte i odparowane ziemniaki przełożyć do miski, wykroić 1/4 całości i odłożyć. W puste miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną tak, aby pokryła całą dziurę. Następnie należy dodać jajko, sól oraz odłożone wcześniej ziemniaki. Wszystko wyrobić na gładkie ciasto i uformować z niego kulę (można podsypać mąką ziemniaczaną). Z ciasta odrywać małe kawałki i formować kulki, a palcem robić małe wgłębienia. Kluski odkładać na bok. Do dużego garnka wlać wodę, dodać sól. Do gotującej wody wrzucić połowę klusek, zmniejszając w tym czasie ogień. Kluski powinny się gotować na małym ogniu przez około 10 minut. Od czasu do czasu należy wszystko delikatnie przemieszać. Za pomocą łyżki cedzakowej wyciągnąć gotowe kluski. To samo powtórzyć z drugą połową klusek.

Włoszczyznę i mięso ugotować. Na patelni rozgrzać olej, zmniejszyć ogień i wsypać 2 czubate łyżki mąki pszennej i szybko mieszać za pomocą drewnianej łyżki tak, aby nie powstały grudki. Po uzyskaniu gładkiej, piennej się masy wlać od razu 2,5 szklanki bulionu. Wszystko delikatnie mieszać do momentu powstania sosu. Do sosu należy wrzucić drobno pokrojone, ugotowane warzywa i mięso oraz sól i pieprz. Kluski podawać z przygotowanym sosem.

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatковать. Cebulę obrać, pokroić w cienkie prążki, czosnek obrać i posiekać. Na rozgrzanej oliwie 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 pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (60g)
- 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 makaron będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Ryż z kurczakiem curry - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (110g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Mleczko kokosowe - 10 łyżek (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/4 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 1/2 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć. Pomidor sparzyć i obrać ze skóry. W rondelku na rozgrzanej oliwie zeszklić cebulę i czosnek. Wlać 1,5 szklanki wody, dodać pokrojoną włoszczyznę, opłukaną soczewicę i pokrojony w kostkę pomidor. Całość gotować pod przykryciem ok. 40 minut na małym ogniu. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Podawać z posypaną pietruszką.

PRZEPIS: Fit fasolka po bretońsku - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kielbasa polska, z indyka - 1/5 sztuki (25g)
- 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 pokrojoną w kostkę kielbasę i smażyć ok. 2 minut. 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: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 2/3 garści (40g)
- 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: Pasta z makreli - 0.5 porcji

- Jaja kurze całe - 1 i 1/3 sztuki (70g)
- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/4 sztuki (30g)
- Ogórek kwaszony - 1/3 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka warzywna - 0.5 porcji

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/3 szklanki (50g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 1/3 sztuki (20g)
- Batat - 1/3 sztuki (75g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Mintaj, świeży - 1 i 1/4 porcji (140g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)
- 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.

podawać z sałatą z jogurtem

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 - 2/3 sztuki (50g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Gałka muskatołowa, 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: Dietetyczny barszcz biały - 4 porcje

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Barszcz biały Winiary - 1/4 opakowania (16g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka - 1 i 1/2 sztuki (160g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 5 i 2/3 sztuki (500g)



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: Udka pieczone 140g - 1 porcja

- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/3 sztuki (140g)



Sposób przygotowania:

Udka kurczaka natrzeć olejem i przyprawami. Odstawić na godzinę do lodówki. Marchewkę, pieczarki pokroić w kostkę, pora w krążki, dno żaroodpornego naczynia wysmarować odrobiną oleju. Wyłożyć część warzyw, na to udka kurczaka i znowu warzywa. Warzywa przyprawić pieprzem i solą. Przykryć naczynie i zapiekać ok. 40 minut. Po tym czasie warzywa przemieszać i wyłożyć udka na wierzch. Zapiekać jeszcze ok. 20 minut pod przykryciem. Następnie zdjąć pokrywkę i piec jeszcze trochę, aż udka się zrumienią.

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.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-09-04 / 2026-09-05 / 2026-09-06 / 2026-09-07 / 2026-09-08 / 2026-09-09 / 2026-09-10 / 2026-09-11 / 2026-09-12 / 2026-09-13

Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb pełnoziarnisty z żyta	1230g (35 i 1/4 kromki)
Chleb żytni razowy	250g (7 i 1/4 kromki)
Chleb żytni staropolski	170g (4 i 1/4 kromki)
Kasza gryczana	40g (1/3 woreczka)
Kasza jaglana	15g (1/7 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty	60g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	45g (1/2 szklanki)
Makaron spaghetti	60g (1/3 garści)
Mąka orkiszowa razowa typ 1700	74g (2/3 szklanki)
Mąka ziemniaczana	39g (1 i 2/3 łyżki)
Płatki owsiane	50g (5 łyżek)
Ryż biały długoziarnisty	340g (1 i 3/4 szklanki)

Warzywa

Batat	75g (1/3 sztuki)
Burak	125g (1 i 1/4 sztuki)
Cebula	243g (2 i 1/3 sztuki)
Cebula czerwona	75g (3/4 sztuki)
Cebula dymka	10g (1/2 sztuki)
Chrzan	12g (1 i 1/4 łyżeczki)
Ciecierzycy, sucha	60g (4 łyżki)
Cukinia	30g (1/8 sztuki)
Czosnek	42g (8 i 1/3 ząbka)
Fasola biała, gotowana	40g (1/4 szklanki)
Fasola biała, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	50g (1/3 szklanki)
Kalafior	400g (2 porcje)
Kapusta biała	125g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	25g (1/4 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)

Koper ogrodowy	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	24g (6 łyżeczek)
Marchew	609g (13 i 1/2 sztuki)
Mix sałat	90g (3 i 2/3 garści)
Ogórek	645g (3 i 2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	40g (2/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	12g (2/3 łyżki)
Papryka czerwona	310g (1 i 1/3 sztuki)
Passata	150g (2/3 szklanki)
Pietruszka, korzeń	350g (4 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	50g (8 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	620g (3 i 2/3 sztuki)
pomidor bez skórki	200g (2 sztuki)
Pomidory w puszcze	120g (1/2 szklanki)
Por	205g (1 i 1/2 sztuki)
Przecier pomidorowy	50g (3 i 1/3 łyżki)
Rzodkiewka	110g (7 i 1/3 sztuki)
Sałata	30g (1/7 sztuki)
Sałata lodowa	70g (1/6 sztuki)
Sałata masłowa	10g (1/8 sztuki)
Sałata zielona, liście	20g (4 liście)
Seler korzeniowy	210g (2/3 sztuki)
Seler naciowy, łodyga	45g (1 sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche	40g (1/5 szklanki)
Szczaw	63g (3/4 garści)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki, późne	2085g (23 i 1/4 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

inka na mleku 200ml	300ml
Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	150g (7 i 1/2 łyżki)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	110g (5 i 1/2 łyżki)
Kefir 0%, naturalny	250ml (1 szklanka)
Kefir, 2% tłuszczu	600ml (2 i 1/2 szklanki)
Maślanka naturalna	350ml (1 i 1/2 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	700ml (3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Ser ementaler, pełnotłusty	40g (2 plastry)
Ser gouda	70g (2 i 3/4 plastry)
Ser parmezan	3g (1/3 plastry)
Ser twarogowy, chudy	220g (7 i 1/3 plastry)
Serek homogenizowany, naturalny	150g (10 łyżeczek)
Serek wiejski	200g (10 łyżek)
Serek wiejski, lekki	150g (7 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	110g (6 łyżek)

Mięso i jaja

Baleron gotowany	60g (3 i 1/2 plastry)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	737g (14 i 1/2 sztuki)
Kiełbasa biała, parzona	80g (2/3 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	160g (1 i 1/2 sztuki)
Kiełbasa polska, z indyka	25g (1/5 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Kurczak, mięso ze skórą, gotowane i duszone	100g (1/2 porcji)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	160g (3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	180g (1 i 3/4 sztuki)
Parówki z szynki	80g (2 sztuki)
Polędwica z indyka	50g (5 plasterów)
Szynka biała, gotowana	60g (5 plasterów)
Szynka delikatesowa	60g (4 plastry)
Szynka parzona	110g (7 i 1/3 plastry)
Szynka z piersi kurczaka	60g (4 plastry)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	140g (2/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło	15g (1 i 1/2 plastry)
Masło ekstra	260g (26 plastry)
Olej rzepakowy	30ml (3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	106ml (10 i 2/3 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	6g (1/2 łyżki)
Cukier brązowy	1g (1/8 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50g (3 i 1/3 łyżeczek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	40g (2 i 2/3 łyżeczek)
Erytrol	6g (1 i 1/4 łyżeczek)
kisiel 250 ml	200ml (3/4 szklanki)
Ksylitol	6g (3/4 łyżeczek)
Miód pszczele	63g (2 i 1/2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	130g (1 i 1/3 sztuki)
Makrela, wędzona	30g (1/4 sztuki)
Mintaj, świeży	140g (1 i 1/4 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	100g (3 i 1/3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	250g (1 i 1/3 sztuki)
Maliny	752g (10 i 3/4 garści)
Pomarańcza	150g (1/2 sztuki)
Śliwki	70g (1 i 1/4 sztuki)
Truskawki	700g (4 i 2/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3400ml (14 i 1/4 szklanki)
---------------------------------	----------------------------

Sok pomidorowy	150ml (2/3 szklanki)	Włoszczyzna krojona w paski	318g (3 i 1/4 szklanki)
Sok warzywno-owocowy	480ml (2 szklanki)		
Sok z cytryny	47ml (7 i 3/4 łyżki)		

Przyprawy

Bazylia, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bulion drobiowy, słoik Winiary	6g (1/3 łyżki)
Bulion rosółowy	250ml (1 szklanka)
Bulion warzywny	425ml (1 i 3/4 szklanki)
Curry, w proszku	2g (2/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	10g (1/3 łyżki)
Musztarda	15g (1 i 1/2 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	26g (26 szczypty)
Sól biała	4g (4 szczypty)
Sól morską	1g (1 szczypta)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	6g (2 łyżeczki)

Produkty vege/vegan

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

Dania gotowe

Barszcz biały Winiary	16g (1/4 opakowania)
Mus jabłkowo-malinowy Owolovo	300g (1 i 1/2 opakowania)
Mus jabłkowy Owolovo	150g (3/4 opakowania)