

czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Masło ekstra Szynka wieprzowa Ogórek Mix sałat Sos winegret Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica na parze Chleb żytni razowy Pomidor Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Szynka wędzona, chuda Papryka czerwona Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Polędwica z indyka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Ogórki konserwowe Kiełbasa krakowska, sucha Ryż na mleku 250 ml Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Schab wędzony Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku Masło ekstra Szynka parzona pomidor bez skórki Chleb żytni razowy 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	Serek wiejski 3%	Kefir 0%, naturalny	Nektarynka	Sok warzywno-owocowy	Mus jabłkowo-morelowy Owolovo	Maślanka naturalna
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Zupa ogórkowa 300ml Pyzy z mięsem i surówką z marchewki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowa Miruna z surówką z kapusty kiszzonej i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Barszcz ukraiński 300 ml Makaron pełnoziarnisty z cieciorą i brokułami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Karkówka duszona Ziemniaki, późne sałata masłowa z jogurtem 100g Rosół – przepis bez tłuszczu lekki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa krem z pomidorów i papryki Cukinia faszerowana mięsem mielonym Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa botwinkowa Baba ziemniaczana z kiełbaską Surówka z kapusty kiszzonej 200g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Krupnik z ryżem Schab duszony w sosie Ziemniaki, późne Surówka z kiszzonego ogórka 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
Maślanka, truskawkowa	Pomarańcza	Pieczona owsianka z truskawkami	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	kisiel 250 ml	Kefir truskawkowy	Pieczona gruszka z migdałami
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb żytni razowy Masło ekstra Kiełbasa żywiecka Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Ser edamski Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Paszтет drobiowy Ogórek Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Serek jogurtowy - Almette Rzodkiewka Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Szynka parzona Sałata pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Szynka wędzona, chuda Mix sałat Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką Herbata czarna, napar bez cukru

czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)
Energia: Kcal 1993 = 8340 kJ Kcal z tłuszczu 31,78 % Kcal z białka 17,89 % Kcal z węglowodanów 53,73 %	Energia: Kcal 1990 = 8327 kJ Kcal z tłuszczu 36,87 % Kcal z białka 19,42 % Kcal z węglowodanów 47,96 %	Energia: Kcal 1890 = 7927 kJ Kcal z tłuszczu 25,00 % Kcal z białka 18,18 % Kcal z węglowodanów 61,46 %	Energia: Kcal 2007 = 8420 kJ Kcal z tłuszczu 29,13 % Kcal z białka 19,12 % Kcal z węglowodanów 55,82 %	Energia: Kcal 2023 = 7779 kJ Kcal z tłuszczu 28,19 % Kcal z białka 17,78 % Kcal z węglowodanów 56,21 %	Energia: Kcal 1992 = 8349 kJ Kcal z tłuszczu 28,73 % Kcal z białka 16,06 % Kcal z węglowodanów 59,89 %	Energia: Kcal 1993 = 8255 kJ Kcal z tłuszczu 29,08 % Kcal z białka 17,65 % Kcal z węglowodanów 57,36 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,69 g Błonnik: 37,33 g Skrobia: 111,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 238,59 g Błonnik: 44,18 g Skrobia: 105,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,38 g Błonnik: 54,46 g Skrobia: 109,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,07 g Błonnik: 41,76 g Skrobia: 115,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,29 g Błonnik: 40,16 g Skrobia: 69,56 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 298,24 g Błonnik: 46,15 g Skrobia: 127,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,80 g Błonnik: 46,66 g Skrobia: 122,59 g
Białko: Białko ogółem: 89,15 g Białko roślinne: 22,40 g Białko zwierzęce: 40,55 g	Białko: Białko ogółem: 96,59 g Białko roślinne: 28,02 g Białko zwierzęce: 26,64 g	Białko: Białko ogółem: 85,90 g Białko roślinne: 28,16 g Białko zwierzęce: 12,88 g	Białko: Białko ogółem: 95,94 g Białko roślinne: 25,06 g Białko zwierzęce: 57,28 g	Białko: Białko ogółem: 89,93 g Białko roślinne: 24,00 g Białko zwierzęce: 21,75 g	Białko: Białko ogółem: 80,00 g Białko roślinne: 29,46 g Białko zwierzęce: 25,52 g	Białko: Białko ogółem: 87,93 g Białko roślinne: 29,22 g Białko zwierzęce: 50,10 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,38 g Cholesterol: 285,61 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,52 g Cholesterol: 515,62 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 52,51 g Cholesterol: 221,48 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,97 g Cholesterol: 208,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,37 g Cholesterol: 240,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,59 g Cholesterol: 274,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,40 g Cholesterol: 176,92 mg

czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Masło ekstra Parówki z kurczaka Ogórki kiszzone, z koprem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Papryka czerwona Ogórki małosolne Kiszzone Specjały Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	kisiel 250 ml	Grejpfrut
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Zupa grochowa Kopytka z sosem pieczarkowym Pieczone kotlety z ciecierzycy Surówka z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g Zupa jarzynowa z kluskami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa jarzynowa z ziemniakami Gulasz z mięsa z kaszą gryczaną Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Sok warzywno-owocowy	Gruszka	kisiel 250 ml
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
inka na mleku 200ml Chleb żytni razowy Ser twarogowy, chudy Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Sałata masłowa Ser mozzarella light Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Szynka parzona Mix sałat Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru

czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)
Energia: Kcal 2045 = 8060 kJ Kcal z tłuszczu 27,87 % Kcal z białka 17,22 % Kcal z węglowodanów 57,99 %	Energia: Kcal 1980 = 7760 kJ Kcal z tłuszczu 26,79 % Kcal z białka 18,57 % Kcal z węglowodanów 59,39 %	Energia: Kcal 2002 = 7843 kJ Kcal z tłuszczu 27,70 % Kcal z białka 19,12 % Kcal z węglowodanów 56,68 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,46 g Błonnik: 40,80 g Skrobia: 113,23 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,00 g Błonnik: 49,54 g Skrobia: 120,60 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,67 g Błonnik: 42,32 g Skrobia: 131,60 g
Białko: Białko ogółem: 88,06 g Białko roślinne: 27,80 g Białko zwierzęce: 36,46 g	Białko: Białko ogółem: 91,91 g Białko roślinne: 30,83 g Białko zwierzęce: 41,03 g	Białko: Białko ogółem: 95,70 g Białko roślinne: 28,79 g Białko zwierzęce: 63,67 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,32 g Cholesterol: 266,31 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,93 g Cholesterol: 228,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,61 g Cholesterol: 278,44 mg



alergeny :

laktoza

gluten

jaja

miód

gorczyca

seler



16.07.2026 (czwartek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 459kcal, B o.: 17.32g, W o.: 47.42g, T: 23.81g)

Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, W o.: 35.84g, T: 1.19g)	2 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 90kcal, B o.: 0.08g, W o.: 0.08g, T: 9.9g)	1 i 1/4 plastra (12g)
Szynka wieprzowa (E: 87kcal, B o.: 11.23g, W o.: 0.11g, T: 4.59g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)	1 i 1/4 garści (30g)
Sos winegret (E: 105kcal, B o.: 0.5g, W o.: 8.16g, T: 7.97g)	1.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

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

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

▶ 12:30 Obiad (E: 776kcal, B o.: 44.03g, W o.: 124.98g, T: 14.94g)

Zupa ogórkowa 300ml (E: 309kcal, B o.: 16.8g, W o.: 45.85g, T: 8.06g)	1 porcja
Pyzy z mięsem i surówką z marchewki (E: 390kcal, B o.: 25.7g, W o.: 59.46g, T: 6.35g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)	1 porcja

▶ 16:30 Podwieczorek (E: 241kcal, B o.: 11.22g, W o.: 37.29g, T: 4.95g)

Maślanka, truskawkowa (E: 241kcal, B o.: 11.22g, W o.: 37.29g, T: 4.95g)	1 i 1/3 szklanki (330ml)
--	--------------------------

▶ 19:00 Kolacja (E: 432kcal, B o.: 15.9g, W o.: 37.43g, T: 26g)

Chleb żytni razowy (E: 136kcal, B o.: 3.54g, W o.: 30.72g, T: 1.02g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa żywiecka (E: 152kcal, B o.: 10.75g, W o.: 0g, T: 12.1g)	12 i 1/2 plastra (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)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1993 kcal	Wartość energetyczna:	8339.67 kJ
Białko ogółem:	89.15 g	Tłuszcz:	70.38 g
Węglowodany ogółem:	267.69 g	Węglowodany przyswajalne:	164.79 g
Błonnik pokarmowy:	37.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.7 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.34 g
Sód:	2364.42 mg	Sól:	4.98 g
Ładunek Glikemiczny:	113.18	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.4


17.07.2026 (piątek)
► 07:00 Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 23.08g, W o.: 61.11g, T: 21.87g)

Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 16.01g, W o.: 5.74g, T: 11.72g)	1 porcja
Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, W o.: 51.2g, T: 1.7g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 122kcal, B o.: 16.5g, W o.: 3.6g, T: 4.5g)

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

► 12:30 Obiad (E: 730kcal, B o.: 36.76g, W o.: 84.53g, T: 30.91g)

Zupa kalafiorowa (E: 151kcal, B o.: 6.43g, W o.: 13.69g, T: 8.67g)	1 porcja
Miruna z surówką z kapusty kiszzonej i ziemniakami (E: 502kcal, B o.: 28.8g, W o.: 51.17g, T: 21.71g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 141kcal, B o.: 2.7g, W o.: 33.9g, T: 0.6g)

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

► 19:00 Kolacja (E: 484kcal, B o.: 17.55g, W o.: 55.45g, T: 23.64g)

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)

Ser edamski (E: 126kcal, B o.: 10.44g, W o.: 0.04g, T: 9.36g) 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:	1990 kcal	Wartość energetyczna:	8326.51 kJ
Białko ogółem:	96.59 g	Tłuszcz:	81.52 g
Węglowodany ogółem:	238.59 g	Węglowodany przyswajalne:	187.64 g
Błonnik pokarmowy:	44.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.31 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.64 g
Sód:	1519.93 mg	Sól:	4.79 g
Ładunek Glikemiczny:	98.08	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.1



18.07.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 483kcal, B o.: 19.69g, W o.: 69.78g, T: 16.44g)

Chleb żytni razowy (E: 250kcal, B o.: 6.49g, W o.: 56.32g, T: 1.87g) 3 i 1/4 kromki (110g)

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

Szynka wędzona, chuda (E: 85kcal, B o.: 11.11g, W o.: 6.42g, T: 1.63g) 4 plastry (60g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g) 1/3 sztuki (100g)

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

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

► 10:00 II Śniadanie (E: 106kcal, B o.: 11.55g, W o.: 11.55g, T: 0.17g)

Kefir 0%, naturalny (E: 106kcal, B o.: 11.55g, W o.: 11.55g, T: 0.17g) 1 i 1/3 szklanki (330ml)

► 12:30 Obiad (E: 709kcal, B o.: 29.52g, W o.: 129.48g, T: 12.92g)

Barszcz ukraiński 300 ml (E: 271kcal, B o.: 12.15g, W o.: 53.15g, T: 2.63g) 1 porcja

Makaron pełnoziarnisty z cieciorą i brokułami (E: 389kcal, B o.: 16.69g, W o.: 64.46g, T: 9.96g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 49kcal, B o.: 0.68g, W o.: 11.87g, T: 0.33g) 1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 146kcal, B o.: 6.37g, W o.: 18.2g, T: 5.89g)

Pieczona owsianka z truskawkami (E: 146kcal, B o.: 6.37g, W o.: 18.2g, T: 5.89g) 1 porcja

▶ 19:00 Kolacja (E: 446kcal, B o.: 18.77g, W o.: 61.37g, T: 17.09g)

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)
Pasztet drobiowy (E: 89kcal, B o.: 11.38g, W o.: 6.83g, T: 2.85g)	0.5 porcji
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)	1 i 1/4 garści (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1890 kcal	Wartość energetyczna:	7926.59 kJ
Białko ogółem:	85.9 g	Tłuszcz:	52.51 g
Węglowodany ogółem:	290.38 g	Węglowodany przyswajalne:	142.94 g
Błonnik pokarmowy:	54.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.12 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.07 g
Sód:	3374.98 mg	Sól:	3.18 g
Ładunek Glikemiczny:	108.96	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.6



19.07.2026 (niedziela)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 444kcal, B o.: 17.18g, W o.: 60.59g, T: 17.21g)

Chleb żytni razowy (E: 250kcal, B o.: 6.49g, W o.: 56.32g, T: 1.87g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Polędwica z indyka (E: 63kcal, B o.: 9.48g, W o.: 0.06g, T: 2.76g)	6 plasterów (60g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
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: 60kcal, B o.: 1.08g, W o.: 14.16g, T: 0.24g)

Nektarynka (E: 60kcal, B o.: 1.08g, W o.: 14.16g, T: 0.24g)	1 sztuka (120g)
---	-----------------

▶ 12:30 Obiad (E: 877kcal, B o.: 47.82g, W o.: 127.44g, T: 23.17g)

Karkówka duszona (E: 287kcal, B o.: 20.22g, W o.: 7.78g, T: 19.81g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, W o.: 41g, T: 0.2g)	2 i 1/4 sztuki (200g)
sałata masłowa z jogurtem 100g (E: 30kcal, B o.: 2.79g, W o.: 4.52g, T: 0.31g)	1 porcja

Rosół – przepis bez tłuszczu lekki (E: 298kcal, B o.: 19.16g, W o.: 51.47g, T: 2.25g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 88kcal, B o.: 1.85g, W o.: 22.67g, T: 0.6g) 1 porcja

► **16:30 Podwieczorek (E: 190kcal, B o.: 20.16g, W o.: 15.96g, T: 5.04g)**

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

► **19:00 Kolacja (E: 436kcal, B o.: 9.7g, W o.: 61.92g, T: 19.31g)**

Chleb żytni razowy (E: 250kcal, B o.: 6.49g, W o.: 56.32g, T: 1.87g) 3 i 1/4 kromki (110g)

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

Serek jogurtowy - Almette (E: 52kcal, B o.: 1.42g, W o.: 0.76g, T: 4.8g) 1 łyżka (20g)

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

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Wartość energetyczna:	8420.1 kJ
Białko ogółem:	95.94 g	Tłuszcz:	64.97 g
Węglowodany ogółem:	280.07 g	Węglowodany przyswajalne:	190.24 g
Błonnik pokarmowy:	41.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.5 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.47 g
Sód:	1759.78 mg	Sól:	4.53 g
Ładunek Glikemiczny:	115.28	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4



20.07.2026 (poniedziałek)

► **07:00 Śniadanie (E: 513kcal, B o.: 24.16g, W o.: 66.56g, T: 18.06g)**

Chleb żytni razowy (E: 136kcal, B o.: 3.54g, W o.: 30.72g, T: 1.02g) 1 i 3/4 kromki (60g)

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

Ogórki konserwowe (E: 12kcal, B o.: 0.15g, W o.: 2.8g, T: 0.05g) 5 sztuk (50g)

Kiełbasa krakowska, sucha (E: 124kcal, B o.: 11.68g, W o.: 0g, T: 8.6g) 8 plastrów (40g)

Ryż na mleku 250 ml (E: 204kcal, B o.: 8.55g, W o.: 33g, T: 4.26g) 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: 115kcal, B o.: 0.75g, W o.: 27.88g, T: 0.03g)**

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

▶ **12:30 Obiad (E: 786kcal, B o.: 47.19g, W o.: 90.83g, T: 28.76g)**

Zupa krem z pomidorów i papryki (E: 305kcal, B o.: 9.24g, W o.: 43.91g, T: 10.43g) 1 porcja

Cukinia faszerowana mięsem mielonym (E: 404kcal, B o.: 36.42g, W o.: 27.25g, T: 17.8g) 1 porcja

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

▶ **16:30 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: 439kcal, B o.: 17.73g, W o.: 59.02g, T: 16.42g)**

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)

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

Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, W o.: 0.87g, T: 0.06g) 1/7 sztuki (30g)

pomidor bez skórki (E: 36kcal, B o.: 1.5g, W o.: 6g, T: 0.3g) 1 i 1/2 sztuki (150g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Wartość energetyczna:	7779.39 kJ
Białko ogółem:	89.93 g	Tłuszcz:	63.37 g
Węglowodany ogółem:	284.29 g	Węglowodany przyswajalne:	113.91 g
Błonnik pokarmowy:	40.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.32 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.01 g
Sód:	3446.07 mg	Sól:	4.96 g
Ładunek Glikemiczny:	78.07	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.6



21.07.2026 (wtorek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 421kcal, B o.: 22.89g, W o.: 59.1g, T: 12.91g)**

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

Schab wędzony (E: 82kcal, B o.: 15g, W o.: 0.36g, T: 2.4g) 4 plastry (60g)

Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, W o.: 0.87g, T: 0.06g)	1/7 sztuki (30g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)	1/3 sztuki (100g)
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: 80kcal, B o.: 0.57g, W o.: 21g, T: 0.3g)**

Mus jabłkowo-morelowy Owolovo (E: 80kcal, B o.: 0.57g, W o.: 21g, T: 0.3g)	3/4 opakowania (150g)
--	-----------------------

► **12:30 Obiad (E: 855kcal, B o.: 27.83g, W o.: 119.47g, T: 34.3g)**

Zupa botwinkowa (E: 149kcal, B o.: 6.77g, W o.: 15.53g, T: 7.61g)	1 porcja
Baba ziemniaczana z kielbaską (E: 555kcal, B o.: 18.74g, W o.: 77.52g, T: 20.98g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 200g (E: 74kcal, B o.: 0.79g, W o.: 6.75g, T: 5.18g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)	1 porcja

► **16:30 Podwieczorek (E: 224kcal, B o.: 9.9g, W o.: 36.3g, T: 4.29g)**

Kefir truskawkowy (E: 224kcal, B o.: 9.9g, W o.: 36.3g, T: 4.29g)	1 i 1/3 szklanki (330ml)
---	--------------------------

► **19:00 Kolacja (E: 412kcal, B o.: 18.81g, W o.: 62.37g, T: 11.79g)**

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: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Szynka wędzona, chuda (E: 85kcal, B o.: 11.11g, W o.: 6.42g, T: 1.63g)	4 plastry (60g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)	1 i 1/4 garści (30g)
Ogórek (E: 21kcal, B o.: 1.05g, W o.: 4.35g, T: 0.15g)	3/4 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1992 kcal	Wartość energetyczna:	8349.47 kJ
Białko ogółem:	80 g	Tłuszcz:	63.59 g
Węglowodany ogółem:	298.24 g	Węglowodany przyswajalne:	196.67 g
Błonnik pokarmowy:	46.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	49.68 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.04 g
Sód:	2745.15 mg	Sól:	4.17 g
Ładunek Glikemiczny:	131.84	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.2



22.07.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 459kcal, B o.: 18.9g, W o.: 65.45g, T: 15.05g)

Owsianka na mleku (E: 138kcal, B o.: 6.51g, W o.: 19.86g, T: 3.92g)	0.5 porcji
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Szynka parzona (E: 40kcal, B o.: 6.4g, W o.: 0.56g, T: 1.32g)	2 i 2/3 plastra (40g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)
Chleb żytni razowy (E: 182kcal, B o.: 4.72g, W o.: 40.96g, T: 1.36g)	2 i 1/4 kromki (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: 110kcal, B o.: 8g, W o.: 11.25g, T: 3.75g)

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

► 12:30 Obiad (E: 812kcal, B o.: 44.37g, W o.: 109.83g, T: 25.51g)

Krupnik z ryżem (E: 262kcal, B o.: 13.86g, W o.: 45.61g, T: 3.77g)	1 porcja
Schab duszony w sosie (E: 291kcal, B o.: 24.68g, W o.: 7.2g, T: 18.78g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 131kcal, B o.: 2.85g, W o.: 30.75g, T: 0.15g)	1 i 2/3 sztuki (150g)
Surówka z kiszonego ogórka (E: 51kcal, B o.: 1.45g, W o.: 6.6g, T: 2.28g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 185kcal, B o.: 4.11g, W o.: 24.4g, T: 8.18g)

Pieczona gruszka z migdałami (E: 185kcal, B o.: 4.11g, W o.: 24.4g, T: 8.18g)	1 porcja
---	----------

► 19:00 Kolacja (E: 427kcal, B o.: 12.55g, W o.: 74.87g, T: 11.91g)

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: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką (E: 125kcal, B o.: 6.38g, W o.: 23.6g, T: 1.96g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1993 kcal	Wartość energetyczna:	8254.62 kJ
Białko ogółem:	87.93 g	Tłuszcz:	64.4 g
Węglowodany ogółem:	285.8 g	Węglowodany przyswajalne:	194.89 g
Błonnik pokarmowy:	46.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.97 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.88 g
Sód:	2658.03 mg	Sól:	6.07 g
Ładunek Glikemiczny:	120.08	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.8



23.07.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 521kcal, B o.: 15.15g, W o.: 37.44g, T: 36.1g)

Chleb żytni razowy (E: 136kcal, B o.: 3.54g, W o.: 30.72g, T: 1.02g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Parówki z kurczaka (E: 261kcal, B o.: 10.8g, W o.: 4.2g, T: 22.4g)	2 i 1/2 sztuki (100g)
Ogórki kiszone, z koprem (E: 12kcal, B o.: 0.5g, W o.: 2.41g, T: 0.3g)	1 i 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: 120kcal, B o.: 8.6g, W o.: 12.4g, T: 4g)

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

► 12:30 Obiad (E: 819kcal, B o.: 38.24g, W o.: 137.61g, T: 17.21g)

Zupa grochowa (E: 142kcal, B o.: 7.48g, W o.: 26.9g, T: 1.24g)	0.5 porcji
Kopytka z sosem pieczarkowym (E: 268kcal, B o.: 8.28g, W o.: 40.75g, T: 8.65g)	0.5 porcji
Pieczone kotlety z ciecierzycy (E: 219kcal, B o.: 13g, W o.: 31.18g, T: 5.29g)	0.5 porcji
Surówka z kapusty pekińskiej (E: 113kcal, B o.: 7.95g, W o.: 19.11g, T: 1.5g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)	1 porcja

▶ **16:30 Podwieczorek (E: 115kcal, B o.: 0.75g, W o.: 27.88g, T: 0.03g)**

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

▶ **19:00 Kolacja (E: 470kcal, B o.: 25.32g, W o.: 81.13g, T: 5.98g)**

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

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

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: 77kcal, B o.: 0.15g, W o.: 18.9g, T: 0.1g) 3 i 1/3 łyżeczki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2045 kcal
Białko ogółem:	88.06 g
Węglowodany ogółem:	296.46 g
Błonnik pokarmowy:	40.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.96 g
Sód:	2883.81 mg
Ładunek Glikemiczny:	103.38

Wartość energetyczna:	8060.3 kJ
Tłuszcz:	63.32 g
Węglowodany przyswajalne:	174.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.14 g
Sól:	4.9 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 7



24.07.2026 (piątek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 21.5g, W o.: 51.18g, T: 26.5g)**

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

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

Salatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g (E: 194kcal, B o.: 15.88g, W o.: 4.99g, T: 12.59g) 1 porcja

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

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 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: 811kcal, B o.: 50.71g, W o.: 127.82g, T: 16.77g)**

Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g (E: 406kcal, B o.: 29.75g, W o.: 46.46g, T: 12.12g) 1 porcja

Zupa jarzynowa z kluskami (E: 328kcal, B o.: 19.43g, W o.: 61.69g, T: 4.12g) 1 porcja

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

► **16:30 Podwieczorek (E: 70kcal, B o.: 0.72g, W o.: 17.28g, T: 0.24g)**

Gruszka (E: 70kcal, B o.: 0.72g, W o.: 17.28g, T: 0.24g)

1 sztuka (120g)

► **19:00 Kolacja (E: 419kcal, B o.: 18.88g, W o.: 57.72g, T: 15.32g)**

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: 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)

Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, W o.: 0.67g, T: 0.07g)

1/7 sztuki (30g)

Ser mozzarella light (E: 94kcal, B o.: 11.4g, W o.: 1.68g, T: 5.1g)

3 plastry (60g)

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

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1980 kcal
Białko ogółem:	91.91 g
Węglowodany ogółem:	294 g
Błonnik pokarmowy:	49.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.08 g
Sód:	2234.98 mg
Ładunek Glikemiczny:	98.59

Wartość energetyczna:	7760.1 kJ
Tłuszcz:	58.93 g
Węglowodany przyswajalne:	194.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.08 g
Sól:	3.94 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.9



25.07.2026 (sobota)

► **07:00 Śniadanie (E: 447kcal, B o.: 16.58g, W o.: 64.46g, T: 16.05g)**

Chleb żytni razowy (E: 250kcal, B o.: 6.49g, W o.: 56.32g, T: 1.87g)

3 i 1/4 kromki (110g)

Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 13.2g)

1 i 2/3 plastra (16g)

Szynka z piersi kurczaka (E: 38kcal, B o.: 8.48g, W o.: 0.08g, T: 0.48g)

2 i 2/3 plastra (40g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)

1/3 sztuki (100g)

Ogórki małosolne Kiszone Specjały (E: 7kcal, B o.: 0g, W o.: 1.35g, T: 0g)

1 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: 60kcal, B o.: 0.9g, W o.: 14.7g, T: 0.3g)**

Grejpfrut (E: 60kcal, B o.: 0.9g, W o.: 14.7g, T: 0.3g)

2/3 sztuki (150g)

► 12:30 Obiad (E: 924kcal, B o.: 65.86g, W o.: 109.69g, T: 28.24g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 286kcal, B o.: 21.83g, W o.: 31.97g, T: 8.61g)	1 porcja
Gulasz z mięsa z kaszą gryczaną (E: 438kcal, B o.: 34.6g, W o.: 43.98g, T: 14.93g)	1 porcja
Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, W o.: 14.07g, T: 4.17g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)	1 porcja

► 16:30 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: 401kcal, B o.: 12.26g, W o.: 54.82g, T: 16.92g)

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: 127kcal, B o.: 0.12g, W o.: 0.12g, T: 14.03g)	1 i 2/3 plastra (17g)
Szynka parzona (E: 30kcal, B o.: 4.8g, W o.: 0.42g, T: 0.99g)	2 plastry (30g)
Mix sałat (E: 6kcal, B o.: 0.64g, W o.: 0.44g, T: 0.08g)	1 i 2/3 garści (40g)
Rzodkiewka (E: 11kcal, B o.: 0.6g, W o.: 2.64g, T: 0.12g)	4 sztuki (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2002 kcal	Wartość energetyczna:	7842.7 kJ
Białko ogółem:	95.7 g	Tłuszcz:	61.61 g
Węglowodany ogółem:	283.67 g	Węglowodany przyswajalne:	184.19 g
Błonnik pokarmowy:	42.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.65 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.07 g
Sód:	1988.63 mg	Sól:	5.81 g
Ładunek Glikemiczny:	103.71	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.1

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 ogórkowa 300ml - 4 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 2/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Ogórek kwaszony - 6 sztuk (360g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 7 i 2/3 sztuki (680g)

**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: Pyzy z mięsem i surówką z marchewki - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/4 łyżki (26g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (36g)
- Marchew - 2/3 sztuki (27g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (60g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Marchew ugotować. Ziemniaki obrać i ugotować. Następnie dodać do nich jajko, mąki, sól i zagnieść ciasto. Mięso z rosółu zmielić, dodać ugotowaną startą jedną marchew i pietruszkę. Wymieszać. Cebulę obrać i posiekać. Podsmażyć ją na oleju i dodać do mięsa. Na stolnicy ciasto podzielić na małe części i każdą spłaszczyć. Na środek wyłożyć farsz i zalepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia. Przygotować surówkę: marchewki zetrzeć i wymieszać z tartym jabłkiem i sokiem z cytryny. Pyzy podawać z surówką.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeli - 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: 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 kalafiorowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (9g)
- 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 sztuki (180g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Żłota kapusta kiszona 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 połączyć olejem, i wymieszać.

PRZEPIS: Barszcz ukraiński 300 ml - 6 porcji

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 20 łyżek (400g)
- Kapusta włoska - 4 i 1/2 liścia (250g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (60g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 8 i 1/3 szklanki (2000ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 9 sztuk (820g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z cieciorą i brokułami - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Brokuły - 1/4 sztuki (125g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pomidor - 2 sztuki (360g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Tymianek, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (10g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/5 puszki (50g)



Sposób przygotowania:

Ciecierzycę odcedzić. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Świeże zioła umyć dokładnie i drobno posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę, wsypać do niej cynamon, paprykę i smażyć przez kilka sekund (uważać, aby przyprawy się nie przypaliły). Dodać cieciorę, pokrojone pomidory, posiekane zioła i gotować pod przykryciem 15 minut. Brokuły umyć, pokroić w różyczki i ugotować na parze (lub w osolonej wodzie). Zawartość patelni wymieszać z brokułami, doprawić solą i pieprzem do smaku. Dodać wcześniej ugotowany makaron.

PRZEPIS: Pieczona owsianka z truskawkami - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/3 sztuki (17g)
- Wiórki kokosowe - 1/2 łyżki (3g)
- Cukier waniliowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (17g)
- Płatki owsiane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Truskawki - 1/5 szklanki (33g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (42ml)



Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Truskawki pokroić. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, rozłożyć do kokilek lub innych naczyń do zapiekania. Piec w 180 stopniach przez 20-30 minut.

PRZEPIS: Paszтет drobiowy - 10 porcji

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Otręby owsiane - 14 i 1/4 łyżki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Ziele angielskie, mielone - 2 łyżeczki (6g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 10 szczypt (10g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać, cebulę podpalić, żeby miała lepszy aromat. Mięso umyć, oczyścić i włożyć do garnka z warzywami. Zalać wodą, aby było jej niewiele nad warzywami i mięsem. Gotować minimum 2 godziny. Należy pamiętać o zdjęciu szumowin. Następnie dodać wszystkie przyprawy. Wyjąć mięso i warzywa. Mięso oddzielić od kości, odrzucić chrząstki i skóry. Mięso zmielić z cebulą, czosnkiem, marchewkami i selerem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. Masę pasztetową wymieszać z jajkami i otrębami. Przełożyć do foremki. Piec w piekarniku przez 50 minut w 190 stopniach.

PRZEPIS: Karkówka duszona - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: sałata masłowa z jogurtem 100g - 1 porcja

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sałata masłowa - 1/5 sztuki (40g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

sałatę umyj, odwiruj do daj jogrt naturalny i przyprawy

PRZEPIS: Rosół – przepis bez tłuszczu lekki - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (40g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 2/3 sztuki (55g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (33g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - (0g)
- Liść lubczyku, suszony - 3 i 1/2 sztuki (7g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Ryż na mleku 250 ml - 1 porcja

- Ryż basmati - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Mleko zagotować z ryżem, delikatnie posolić

PRZEPIS: Zupa krem z pomidorów i papryki - 1 porcja

- Grzanki razowe - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Przecier pomidorowy - 8 łyżek (120g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

Przecier przelać do garnka i zagotować. Na patelni z rozgrzaną oliwą podsmażyć pokrojone pomidory i paprykę, po 10 minutach przełożyć je do przecieru. Całość doprawić ostrą i słodką papryką. Zblendować na krem. Następnie dodać śmietanę i zagotować. Podawać z natką pietruszki i grzankami.

PRZEPIS: Cukinia faszerowana mięsem mielonym - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1 sztuka (600g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor koktajlowy - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Sok z limonki - 2 łyżki (12ml)
- Sos sojowy - 3 łyżeczki (15g)
- Ser gouda - (30g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

Umyć cukinię, przekroić wzdłuż i wydlubić miąższ. Sok z limonki wymieszać z 4 łyżkami sosu sojowego i polać nim cukinię. Grillować cukinię ok. 10 min.

Na oleju podsmażyć drobno posiekaną cebulę i mięso mielone. Dodać 3 łyżki sosu sojowego i pokrojone pomidorki koktajlowe. Nałóż farsz do cukinii, posyp startym serem. Grilluj ok. 5 min. Podawaj z posiekaną pietruszką.

PRZEPIS: Zupa botwinkowa - 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/6 sztuki (9g)
- Bulion warzywny - 1 i 1/3 szklanki (333ml)
- Cytryna - 1/6 sztuki (13g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 1/4 sztuki (13g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 łyżka (25g)
- Ziemniaki, późne - 1/6 sztuki (15g)
- Boćwina - 1 i 1/4 pęczka (83g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę i wrzucić do gotującego się bulionu warzywnego. Marchewkę i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, wrzucić na gotujący się bulion i gotować przez ok. 5 minut. Botwinę umyć, liście posiekać, buraczki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do wywaru i gotować na wolnym ogniu do miękkości przez 8-10 minut. Doprawić czosnkiem przeciśniętym przez praskę. Serek kremowy przełożyć do miseczki. Dodać kilka łyżek wywaru i wymieszać. Wlać do zupy i zagotować na umiarkowanym ogniu co chwilę mieszając. Doprawić przyprawami i świeżym koperkiem. Na koniec doprawić sokiem z cytryny. Można podawać z gotowanym jajkiem.

PRZEPIS: Baba ziemniaczana z kielbaską - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Len, nasiona - 1/3 łyżki (3g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mąka ryżowa - 2/3 łyżki (9g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Kielbasa domowa - 1/3 sztuki (40g)
- Masło - 1/3 plastra (3g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej 200g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Owsianka na mleku - 0.5 porcji

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku,

PRZEPIS: Krupnik z ryżem - 4 porcje

- Cebula - 1/2 sztuki (52g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 2/3 szklanki (100g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2 i 2/3 szklanki (270g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Schab duszony w sosie - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 3/4 łyżeczki (13g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 i 3/4 plastra (13g)



Sposób przygotowania:

Plastry schabu doprawić solą, pieprzem, słodką i ostrą papryką. Podsmażyć z obu stron z cebulą pokrojoną w piórka na odrobinie oliwy z oliwek. Dodać pokrojone suszone pomidory. Gdy mięso się zetnie zalać szklanką gorącej wody z rozmiętym koncentratem pomidorowym. Dusić do miękkości mięsa ok. 15 minut.

PRZEPIS: Surówka z kiszonego ogórka - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/4 sztuki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórki delikatnie odsączyć z zalewy, pokroić w półplasterki. Cebulę obrać i pokroić w cienkie piórka. Wszystkie składniki wrzucić do miseczki, zalać oliwą z oliwek i posypać odrobiną cukru. Dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Pieczona gruszka z migdałami - 1 porcja

- Gruszka - 1 i 1/4 sztuki (150g)
- Migdały, płatki - 1 łyżka (15g)

**Sposób przygotowania:**

Rozgrzać piekarnik do 180 stopni. Umyć gruszkę, przekroić na pół i usunąć gniazdo nasienne. Ułożyć połówki w małym naczyniu żaroodpornym i piec przez 20-25 minut, aż gruszka stanie się miękka. Upieczoną gruszkę posypać płatkami migdałowymi.

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

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

**Sposób przygotowania:**

składniki połączyć, doprawić do smaku

PRZEPIS: Zupa grochowa - 0.5 porcji

- Groch łuskany, połówki - 1/7 szklanki (25g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony bez kości - 1/3 plastra (3g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielskie i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut.

PRZEPIS: Kopytka z sosem pieczarkowym - 5 porcji

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 21 i 2/3 łyżki (260g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Oliwa z oliwek - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 25 sztuki (500g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ziemniaki, średnie - 11 sztuk (1000g)
- Śmietana kwaśna - (300g)



Sposób przygotowania:

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

Pieczarki oczyścić, obrać i pokroić w plastry. Na patelni rozgrzać pozostałą część oliwy, zeszklić pokrojoną drobno cebulę, dodać pieczarki i posolić. Ciągłe mieszać i smażyć na dużym ogniu do momentu odparowania wody. Dodać masło i wymieszać. Następnie wlać śmietanę i gotować na małym ogniu przez 3 minuty. Doprawić solą, pieprzem i posypać koprem.

Kopytka polać sosem.

PRZEPIS: Pieczone kotlety z ciecierzycy - 0.5 porcji

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycy surowa - 3 łyżki (45g)

**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 kapusty pekińskiej - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Mintaj 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 - 1 łyżka (10ml)
- 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 sałatką z jogurtem

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z kluskami - 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/2 opakowania (200g)
- Bakłażan - 1/2 sztuki (120g)
- Białko jaja kurzego - 1/4 sztuki (10g)
- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Kapusta włoska - 3 i 2/3 liścia (200g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 1/4 szklanki (58ml)



Sposób przygotowania:

Bakłażan pokroić w kostkę, kapustę poszatkować, wrzucić na olej, dodać fasolkę (wcześniej należy ją rozmrozić). Warzywa podduśić, dodać bulion i lekko zagotować. Doprawić solą i gotować kolejne 12 minut. Pomidory rozgnieść widelcem, dodać do zupy wraz z majerankiem. W osobnym garnku mleko zagotować z dodatkiem soli, wsypać kaszę i ponownie zagotować całość ciągle mieszając. Dodać białko, natkę i wymieszać. Następnie z przygotowanej masy uformować klusieczki, wrzucić je do gorącej wody, pamiętając, aby ich nie ugotować. Podawaj kuleczki z kaszy razem z zupą.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Gulasz z mięsa z kaszą gryczaną - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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: 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.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-07-16 / 2026-07-17 / 2026-07-18 / 2026-07-19 / 2026-07-20 / 2026-07-21 / 2026-07-22 / 2026-07-23 / 2026-07-24 / 2026-07-25

Produkty zbożowe

Chleb żytni razowy	1850g (52 i 3/4 kromki)
Grzanki razowe	25g (2 i 1/2 łyżki)
Kasza gryczana	50g (1/2 woreczka)
Kasza manna	15g (1/8 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	55g (1 i 2/3 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	40g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	29g (2 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	260g (21 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Mąka ryżowa	9g (2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	25g (1 łyżka)
Otręby owsiane	100g (14 i 1/4 łyżki)
Płatki owsiane	35g (3 i 1/2 łyżki)
Ryż basmati	130g (3/4 szklanki)

Warzywa

Bakłażan	120g (1/2 sztuki)
Boćwina	83g (1 i 1/4 pęczka)
Brokuły	125g (1/4 sztuki)
Burak	198g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	700g (6 i 2/3 sztuki)
Ciecierzycy bez zalewy, puszka	50g (1/5 puszki)
Ciecierzycy, sucha	45g (3 łyżki)
Cukinia	600g (1 sztuka)
Czosnek	26g (5 i 1/4 ząbka)
Fasola biała, w puszcze	402g (20 łyżek)
Fasolka szparagowa, mrożona	200g (1/2 opakowania)
Groch łuskany, połówki	25g (1/7 szklanki)
Kalafior	150g (3/4 porcji)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	50g (1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kapusta włoska	452g (8 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	13g (3/4 łyżeczki)

Koper ogrodowy	27g (6 i 3/4 łyżeczki)
Kukurydza, konserwowa	33g (1 i 2/3 łyżki)
Marchew	691g (15 i 1/3 sztuki)
Mix sałat	190g (7 i 2/3 garści)
Ogórek	650g (3 i 2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	430g (7 i 1/4 sztuki)
Ogórki kiszane, z koprem	100g (1 i 2/3 sztuki)
Ogórki konserwowe	67g (6 i 2/3 sztuki)
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	50g (1 i 1/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	12g (2/3 łyżki)
Papryka czerwona	515g (2 i 1/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	600g (30 sztuk)
Pietruszka, korzeń	322g (4 sztuki)
Pietruszka, liście	47g (7 i 3/4 łyżeczki)
Pomidor	1092g (6 i 1/3 sztuki)
pomidor bez skórki	250g (2 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	13g (1 i 3/4 plastra)
Pomidory w puszcze	120g (1/2 szklanki)
Por	277g (2 sztuki)
Przecier pomidorowy	120g (8 łyżek)
Rzodkiewka	205g (13 i 2/3 sztuki)
Sałata	90g (1/3 sztuki)
Sałata masłowa	70g (1/3 sztuki)
Sałata zielona, liście	20g (4 liście)
Seler korzeniowy	399g (1 i 1/4 sztuki)
Seler wyborny, konserwowy	100g (4 łyżki)
Ziemniaki	1012g (11 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	1725g (19 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	1360g (15 sztuk)



Złota kapusta kiszona Kiszzone
Specjały

50g (1/8
opakowania)



Mleko i produkty mleczne

inka na mleku 200ml	100ml
Jogurt grecki, niskotłuszczowy	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	300g (15 łyżek)
Kefir 0%, naturalny	330ml (1 i 1/3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Kefir truskawkowy	330ml (1 i 1/3 szklanki)
Maślanka naturalna	250ml (1 szklanka)
Maślanka, truskawkowa	330ml (1 i 1/3 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	367ml (1 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	98ml (1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Ser edamski	40g (2 plastry)
Ser mozzarella light	60g (3 plastry)
Ser twarogowy, chudy	70g (2 i 1/3 plastra)
Serek jogurtowy - Almette	20g (1 łyżka)
Serek śmietankowy, naturalny	25g (1 łyżka)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	120g (6 łyżek)
Serek wiejski 3%	150g (7 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	94g (5 i 1/4 łyżki)
Ser gouda	30g
Śmietana kwaśna	300g



Mięso i jaja

Białko jaja kurzego	10g (1/4 sztuki)
Boczek wędzony, bez kości	3g (1/3 plastra)
Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe	374g (7 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa domowa	40g (1/3 sztuki)
Kiełbasa krakowska, sucha	40g (8 plastrów)
Kiełbasa żywiecka	50g (12 i 1/2 plastra)

Mięso z piersi indyka, bez skóry	500g (5 sztuk)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	40g (1/5 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	790g (7 i 3/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	252g (1 i 2/3 sztuki)
Parówki z kurczaka	100g (2 i 1/2 sztuki)
Polędwica z indyka	60g (6 plastrów)
Schab wędzony	60g (4 plastry)
Sztuka mięsa, gotowana	60g (1/3 porcji)
Szynka parzona	130g (8 i 2/3 plastra)
Szynka wędzona, chuda	120g (8 plastrów)
Szynka wiejska	15g (1 plaster)
Szynka wieprzowa	50g (2 i 1/2 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	40g (2 i 2/3 plastra)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	125g (1 i 1/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło	3g (1/3 plastra)
Masło ekstra	269g (26 i 3/4 plastra)
Olej rzepakowy	38ml (3 i 3/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	89ml (8 i 3/4 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	4g (1/3 łyżki)
Cukier waniliowy	1g (1/4 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
kisiel 250 ml	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Miód pszczeli	82g (3 i 1/4 łyżki)



Ryby i owoce morza

Mintaj, świeży	140g (1 i 1/4 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	70g (2 i 1/3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	33g (1 plaster)
Cytryna	13g (1/6 sztuki)
Grejpfrut	150g (2/3 sztuki)
Gruszka	270g (2 sztuki)
Jabłko	276g (1 i 1/2 sztuki)
Len, nasiona	3g (1/3 łyżki)
Maliny	1040g (14 i 3/4 garści)
Migdały, płatki	15g (1 łyżka)
Nektarynka	120g (1 sztuka)
Pomarańcza	400g (1 i 1/4 sztuki)
Truskawki	933g (6 i 1/4 szklanki)
Wiórki kokosowe	3g (1/2 łyżki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3800ml (15 i 3/4 szklanki)
Sok warzywno-owocowy	500ml (2 szklanki)
Sok z cytryny	41ml (6 i 3/4 łyżki)
Sok z limonki	12ml (2 łyżki)



Przyprawy

Bazylija, świeża	3g (1 garść)
Bulion rosółowy	1998ml (8 i 1/3 szklanki)
Bulion warzywny	708ml (3 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	11g (11 szczypt)
Liść laurowy, suszony	22g (11 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Papryka chili, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz cayenne	2g (1 szczypta)
Pieprz czarny	42g (42 szczypty)
Pieprz ziołowy	6g (2 łyżeczki)

Sos sojowy	15g (3 łyżeczki)
Sól biała	16g (16 szczypt)
Sól morską	1g (1 szczypta)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, świeży	10g (1 i 1/4 łyżeczki)
Ziele angielskie	22g (7 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)



Dania gotowe

Mus jabłkowo-morelowy Owolovo	150g (3/4 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	272g (2 i 3/4 szklanki)