



alergeny
gluten
laktoza
jaja
ryby
seler
gorczyca
orzechy
soja



14.09.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 27.09g, W o.: 50.72g, T: 22.6g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi (E: 163kcal, B o.: 9g, W o.: 20.69g, T: 5.29g)	0.5 porcji
Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g)	50g
Pieczony schab w plasterkach 50g (E: 91kcal, B o.: 13.83g, W o.: 0.32g, T: 3.88g)	1 porcja
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 75kcal, B o.: 0.78g, W o.: 18.72g, T: 0.26g)

Gruszka (E: 75kcal, B o.: 0.78g, W o.: 18.72g, T: 0.26g)	1 sztuka (130g)
--	-----------------

▶ 12:30 Obiad (E: 770kcal, B o.: 28.68g, W o.: 105.71g, T: 29.85g)

Barszcz ukraiński 300 ml (E: 308kcal, B o.: 12.5g, W o.: 60.25g, T: 4.01g)	1 porcja
Naleśnik ze szpinakiem (E: 448kcal, B o.: 16g, W o.: 41.89g, T: 25.79g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 14kcal, B o.: 0.18g, W o.: 3.57g, T: 0.05g)	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: 522kcal, B o.: 22.7g, W o.: 51.85g, T: 26.9g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 204kcal, B o.: 5.31g, W o.: 46.08g, T: 1.53g)	90g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
pasta z jajek (E: 129kcal, B o.: 11.16g, W o.: 2.74g, T: 8.21g)	1 porcja
Ser edamski (E: 63kcal, B o.: 5.22g, W o.: 0.02g, T: 4.68g)	1 plaster (20g)
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:	1964 kcal	Wartość energetyczna:	8108.24 kJ
Białko ogółem:	96.05 g	Tłuszcz:	79.88 g
Węglowodany ogółem:	232.57 g	Węglowodany przyswajalne:	99.42 g
Błonnik pokarmowy:	41.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.89 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.54 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.57 g
Sód:	1884.7 mg	Sól:	3.59 g
Ładunek Glikemiczny:	88.29	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.5


15.09.2026 (wtorek)
▶ 07:00 Śniadanie (E: 527kcal, B o.: 32.89g, W o.: 57.35g, T: 19.99g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, W o.: 30.72g, T: 1.02g)	60g
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: 98kcal, B o.: 19.8g, W o.: 3.5g, T: 0.5g)	3 i 1/3 plastra (100g)
Miód (E: 30kcal, B o.: 0.03g, W o.: 8.24g, T: 0g)	1/3 łyżki (10g)
kakao na ciepło 250 ml (E: 151kcal, B o.: 9.41g, W o.: 14.78g, T: 6.09g)	1 porcja

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

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

▶ 12:30 Obiad (E: 857kcal, B o.: 43.21g, W o.: 116.78g, T: 30.06g)

Zupa kapuściana (E: 185kcal, B o.: 8.64g, W o.: 39.72g, T: 1.87g)	1 porcja
Kotlety mielone pieczone (E: 230kcal, B o.: 24.56g, W o.: 6.21g, T: 11.9g)	1 porcja
Kasza bulgur (E: 171kcal, B o.: 6.15g, W o.: 37.94g, T: 0.67g)	1/2 woreczka (50g)
Buraczki (E: 194kcal, B o.: 2.33g, W o.: 13.24g, T: 15.09g)	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: 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)
---	-----------------------

▶ 19:00 Kolacja (E: 420kcal, B o.: 20.08g, W o.: 36.19g, T: 22.94g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g)	50g
--	-----

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z indyka (E: 50kcal, B o.: 10.26g, W o.: 0.06g, T: 0.96g)	4 plastry (60g)
Ser mozzarella w kulce (E: 51kcal, B o.: 4.85g, W o.: 0.55g, T: 3.18g)	1 plaster (20g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)	1 i 1/4 garści (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
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)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1969 kcal	Wartość energetyczna:	8225.2 kJ
Białko ogółem:	103.08 g	Tłuszcz:	76.14 g
Węglowodany ogółem:	237.17 g	Węglowodany przyswajalne:	148.27 g
Błonnik pokarmowy:	40.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.89 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.15 g
Sód:	1572.26 mg	Sól:	3.42 g
Ładunek Glikemiczny:	78.09	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.7


16.09.2026 (środa)
► 07:00 Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 16.46g, W o.: 79.2g, T: 16.53g)

Owsianka na mleku (E: 138kcal, B o.: 6.51g, W o.: 19.86g, T: 3.92g)	0.5 porcji
Chleb żytni razowy (gluten) (E: 204kcal, B o.: 5.31g, W o.: 46.08g, T: 1.53g)	90g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Pasztet z soczewicy (E: 80kcal, B o.: 3.87g, W o.: 10.99g, T: 2.73g)	0.5 porcji
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.: 5.1g, W o.: 7.05g, T: 3g)

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

► 12:30 Obiad (E: 816kcal, B o.: 48.09g, W o.: 75.39g, T: 37.71g)

Zupa ogórkowa 300ml (E: 107kcal, B o.: 4.89g, W o.: 18.09g, T: 2.47g)	1 porcja
---	----------

Zapiekanka ziemniaczana z indykiem i cukinią (E: 522kcal, B o.: 41.94g, W o.: 45.66g, T: 20g) 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: 80kcal, B o.: 0.68g, W o.: 19.76g, T: 0.62g)**

pieczone jabłko z cynamonem (E: 80kcal, B o.: 0.68g, W o.: 19.76g, T: 0.62g) 1 porcja

► **19:00 Kolacja (E: 419kcal, B o.: 19.4g, W o.: 45.87g, T: 19.73g)**

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, W o.: 30.72g, T: 1.02g) 60g

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

sałatka z selera marynowanego z szynką (E: 173kcal, B o.: 12.46g, W o.: 14.93g, T: 8.03g) 1 porcja

Jaja gotowane (E: 35kcal, B o.: 3.13g, W o.: 0.15g, T: 2.43g) 1/2 sztuki (25g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1896 kcal	Wartość energetyczna:	7910.56 kJ
Białko ogółem:	89.73 g	Tłuszcz:	77.59 g
Węglowodany ogółem:	227.27 g	Węglowodany przyswajalne:	150.19 g
Błonnik pokarmowy:	40.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.86 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.8 g
Sód:	2167.01 mg	Sól:	4.48 g
Ładunek Glikemiczny:	92.53	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.4



17.09.2026 (czwartek)

► **07:00 Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 23.04g, W o.: 74.79g, T: 19.75g)**

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 159kcal, B o.: 4.13g, W o.: 35.84g, T: 1.19g) 70g

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)

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)

inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g) 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: 648kcal, B o.: 25.32g, W o.: 107.25g, T: 16.89g)

Zupa krem z zielonego groszku (E: 193kcal, B o.: 9.49g, W o.: 24.17g, T: 7.8g)

1 porcja

pierogi z soczewicą (E: 439kcal, B o.: 15.62g, W o.: 79.21g, T: 9.03g)

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: 459kcal, B o.: 21.42g, W o.: 33.01g, T: 28.1g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g)

50g

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Sałatka nicejska (E: 193kcal, B o.: 11.76g, W o.: 6.74g, T: 13.55g)

0.5 porcji

Szynka parzona (E: 40kcal, B o.: 6.4g, W o.: 0.56g, T: 1.32g)

2 i 2/3 plastra (40g)

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

3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1937 kcal
Białko ogółem:	89.88 g
Węglowodany ogółem:	259.05 g
Błonnik pokarmowy:	38.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.03 g
Sód:	2454.39 mg
Ładunek Glikemiczny:	67.31

Wartość energetyczna:	6946.52 kJ
Tłuszcz:	74.84 g
Węglowodany przyswajalne:	76.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.87 g
Sól:	4.28 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.5


18.09.2026 (piątek)
▶ 07:00 Śniadanie (E: 525kcal, B o.: 28.23g, W o.: 69.41g, T: 25.02g)

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

1 porcja

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g)

50g

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

1 plaster (10g)

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

1 sztuka (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g)	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: 714kcal, B o.: 38.75g, W o.: 86.93g, T: 27.06g)**

Zupa kalafiorowa (E: 172kcal, B o.: 8.15g, W o.: 26.41g, T: 5.24g)	1 porcja
Miruna z surówką z białej kapusty i ziemniakami (E: 526kcal, B o.: 30.39g, W o.: 56.65g, T: 21.76g)	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: 282kcal, B o.: 6.96g, W o.: 58.74g, T: 3.63g)**

Ciasto drożdżowe z jabłkiem i kruszonką (E: 282kcal, B o.: 6.96g, W o.: 58.74g, T: 3.63g)	1 porcja
---	----------

▶ **19:00 Kolacja (E: 406kcal, B o.: 17.99g, W o.: 39.28g, T: 21.27g)**

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, W o.: 30.72g, T: 1.02g)	60g
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)
Pasta z cukinii (E: 54kcal, B o.: 2.32g, W o.: 5.55g, T: 2.74g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1993 kcal	Wartość energetyczna:	7722.14 kJ
Białko ogółem:	96.73 g	Tłuszcz:	79.23 g
Węglowodany ogółem:	261.11 g	Węglowodany przyswajalne:	150.16 g
Błonnik pokarmowy:	39.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.61 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.36 g
Sód:	2271.8 mg	Sól:	5.43 g
Ładunek Glikemiczny:	93.74	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.8


19.09.2026 (sobota)
▶ 07:00 Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 31.72g, W o.: 86.71g, T: 26.23g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 182kcal, B o.: 4.72g, W o.: 40.96g, T: 1.36g)	80g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salatka Cezar z kurczakiem (E: 192kcal, B o.: 18.69g, W o.: 11.64g, T: 8.49g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g)	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: 729kcal, B o.: 49.41g, W o.: 95.83g, T: 18.72g)

Rosół – przepis bez tłuszczu lekki (E: 255kcal, B o.: 13.78g, W o.: 46.85g, T: 1.43g)	1 porcja
Cukinia faszerowana mięsem mielonym (E: 366kcal, B o.: 31.02g, W o.: 26.55g, T: 16.28g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (E: 92kcal, B o.: 4.4g, W o.: 18.56g, T: 0.95g)	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: 26kcal, B o.: 1.28g, W o.: 5.3g, T: 0.44g)

Sok pomidorowy, bez soli (E: 26kcal, B o.: 1.28g, W o.: 5.3g, T: 0.44g)	2/3 szklanki (150ml)
---	----------------------

▶ 19:00 Kolacja (E: 420kcal, B o.: 15.56g, W o.: 48.71g, T: 20.09g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g)	50g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, W o.: 3.3g, T: 0.25g)	1/5 sztuki (50g)
Pasta z ciecierzycy (E: 135kcal, B o.: 5.26g, W o.: 18.71g, T: 5.17g)	0.5 porcji
Polędwica luksusowa (E: 43kcal, B o.: 6.39g, W o.: 0.99g, T: 1.44g)	2 i 1/2 plastra (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:	1951 kcal	Wartość energetyczna:	7087.59 kJ
Białko ogółem:	98.07 g	Tłuszcz:	65.58 g
Węglowodany ogółem:	276.55 g	Węglowodany przyswajalne:	98.87 g
Błonnik pokarmowy:	41.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.41 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.11 g
Sód:	2095.49 mg	Sól:	3.39 g
Ładunek Glikemiczny:	65.12	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.3



20.09.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 521kcal, B o.: 18.32g, W o.: 58.75g, T: 30.33g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, W o.: 30.72g, T: 1.02g)	60g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Parówki z kurczaka (E: 209kcal, B o.: 8.64g, W o.: 3.36g, T: 17.92g)	2 sztuki (80g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, W o.: 2.2g, T: 0.64g)	1 łyżeczka (10g)
pomidor bez skórki (E: 12kcal, B o.: 0.5g, W o.: 2g, T: 0.1g)	1/2 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
inka na mleku 200ml (E: 72kcal, B o.: 4.8g, W o.: 20.4g, T: 2.4g)	120ml

► 10:00 II Śniadanie (E: 45kcal, B o.: 0.9g, W o.: 10.71g, T: 0.18g)

Brzoskwinia (E: 45kcal, B o.: 0.9g, W o.: 10.71g, T: 0.18g)	1 sztuka (90g)
---	----------------

► 12:30 Obiad (E: 753kcal, B o.: 47.8g, W o.: 101.62g, T: 20.28g)

Zupa szczawiowa (E: 266kcal, B o.: 12.31g, W o.: 43.23g, T: 5.94g)	1 porcja
szynka pieczona 120g z kaszą jaglaną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej (E: 472kcal, B o.: 35.28g, W o.: 54.52g, T: 14.28g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 211kcal, B o.: 20.6g, W o.: 22.42g, T: 5.4g)

Twaróg z owocami (E: 211kcal, B o.: 20.6g, W o.: 22.42g, T: 5.4g)	1 porcja
---	----------

► 19:00 Kolacja (E: 401kcal, B o.: 22.28g, W o.: 44.05g, T: 17.15g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 159kcal, B o.: 4.13g, W o.: 35.84g, T: 1.19g)	70g
---	-----

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salatka z tuńczykiem (E: 83kcal, B o.: 10.12g, W o.: 7.7g, T: 1.94g)	0.5 porcji
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, W o.: 0.4g, T: 1.64g)	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:	1931 kcal	Wartość energetyczna:	7742.18 kJ
Białko ogółem:	109.9 g	Tłuszcz:	73.34 g
Węglowodany ogółem:	237.55 g	Węglowodany przyswajalne:	137.53 g
Błonnik pokarmowy:	35.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.93 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.76 g
Sód:	2003.37 mg	Sól:	4.86 g
Ładunek Glikemiczny:	96.61	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.8


21.09.2026 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 23.8g, W o.: 62.59g, T: 24.89g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi (E: 163kcal, B o.: 9g, W o.: 20.69g, T: 5.29g)	0.5 porcji
Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g)	50g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Pieczeń rzymska (E: 179kcal, B o.: 10.32g, W o.: 11.94g, T: 10.14g)	3 plastry (60g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)	1 i 1/4 garści (30g)
Papryka czerwona (E: 19kcal, B o.: 0.78g, W o.: 3.96g, T: 0.3g)	1/4 sztuki (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: 77kcal, B o.: 0.6g, W o.: 18.45g, T: 0.6g)

Sok z jabłek i mango (E: 77kcal, B o.: 0.6g, W o.: 18.45g, T: 0.6g)	2/3 szklanki (150ml)
---	----------------------

► 12:30 Obiad (E: 825kcal, B o.: 29.82g, W o.: 133.99g, T: 23.44g)

Zupa cebulowa (E: 247kcal, B o.: 6.48g, W o.: 48.89g, T: 4.64g)	1 porcja
Pieczone placki ziemniaczane (E: 302kcal, B o.: 10.22g, W o.: 53.41g, T: 6.15g)	1 porcja
Sos pieczarkowy (E: 147kcal, B o.: 4.96g, W o.: 8.71g, T: 11.09g)	1 porcja
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: 16kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)
1 porcja
► 16:00 Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 16.5g, W o.: 3.6g, T: 4.5g)
Serek wiejski 3% (E: 122kcal, B o.: 16.5g, W o.: 3.6g, T: 4.5g)
7 i 1/2 łyżki (150g)
► 19:00 Kolacja (E: 424kcal, B o.: 24.58g, W o.: 31.81g, T: 23.33g)
Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g)
50g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, W o.: 0.6g, T: 9.7g)
2 sztuki (100g)
Ser twarogowy, chudy (E: 39kcal, B o.: 7.92g, W o.: 1.4g, T: 0.2g)
1 i 1/3 plastra (40g)
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)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2002 kcal
Białko ogółem:	95.3 g
Węglowodany ogółem:	250.44 g
Błonnik pokarmowy:	40.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.77 g
Sód:	1772.98 mg
Ładunek Glikemiczny:	93.74

Wartość energetyczna:	8364.54 kJ
Tłuszcz:	76.76 g
Węglowodany przyswajalne:	141.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.29 g
Sól:	4.2 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.6


22.09.2026 (wtorek)
► 07:00 Śniadanie (E: 563kcal, B o.: 30.46g, W o.: 74.13g, T: 27.31g)
Szakszuka z kielbasą, cukinią i papryką (E: 254kcal, B o.: 19.24g, W o.: 14.46g, T: 14.21g)
0.5 porcji
Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g)
50g
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)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g)
200ml
► 10:00 II Śniadanie (E: 100kcal, B o.: 6.8g, W o.: 9.4g, T: 4g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, W o.: 9.4g, T: 4g)
3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 655kcal, B o.: 42.71g, W o.: 94.77g, T: 14.51g)

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (E: 145kcal, B o.: 6.35g, W o.: 27.73g, T: 1.38g) 1 porcja

Szaszłyki z opiekaymi ziemniakami (E: 475kcal, B o.: 35.78g, W o.: 57.88g, T: 12.99g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 35kcal, B o.: 0.58g, W o.: 9.16g, T: 0.14g) 1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 275kcal, B o.: 10.75g, W o.: 46.34g, T: 8.46g)

Budyń czekoladowy (E: 275kcal, B o.: 10.75g, W o.: 46.34g, T: 8.46g) 1 porcja

► 19:00 Kolacja (E: 416kcal, B o.: 22.59g, W o.: 44g, T: 18.45g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 159kcal, B o.: 4.13g, W o.: 35.84g, T: 1.19g) 70g

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

Szynka pieczona z pieprzem (E: 62kcal, B o.: 12g, W o.: 0.9g, T: 1.2g) 2 i 1/3 plastra (60g)

Ser mozzarella w kulce (E: 51kcal, B o.: 4.85g, W o.: 0.55g, T: 3.18g) 1 plaster (20g)

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:	2009 kcal	Wartość energetyczna:	7911.85 kJ
Białko ogółem:	113.31 g	Tłuszcz:	72.73 g
Węglowodany ogółem:	268.64 g	Węglowodany przyswajalne:	146.43 g
Błonnik pokarmowy:	34.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.19 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.65 g
Sód:	2136.88 mg	Sól:	3.04 g
Ładunek Glikemiczny:	92.32	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.3



23.09.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 15.61g, W o.: 59.26g, T: 24.05g)

Pieczona owsianka ze śliwkami (E: 152kcal, B o.: 3g, W o.: 28.43g, T: 4.2g) 0.5 porcji

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 136kcal, B o.: 3.54g, W o.: 30.72g, T: 1.02g) 60g

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

Kiełbasa krakowska, sucha (E: 93kcal, B o.: 8.76g, W o.: 0g, T: 6.45g) 6 plastrów (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: 90kcal, B o.: 6.45g, W o.: 9.3g, T: 3g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, W o.: 9.3g, T: 3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

► **12:30 Obiad (E: 763kcal, B o.: 42.22g, W o.: 106.94g, T: 20.57g)**

Zupa grysikowa z warzywami (E: 167kcal, B o.: 4.51g, W o.: 38.33g, T: 0.81g)

1 porcja

Makaron ze szpinakiem i pierśią z kurczaka (E: 580kcal, B o.: 37.5g, W o.: 64.74g, T: 19.7g)

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: 169kcal, B o.: 3.04g, W o.: 29.74g, T: 4.66g)**

szarlotka (E: 169kcal, B o.: 3.04g, W o.: 29.74g, T: 4.66g)

0.5 porcji

► **19:00 Kolacja (E: 593kcal, B o.: 38.84g, W o.: 71.83g, T: 19.5g)**

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g)

50g

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Twarożek z warzywami (E: 284kcal, B o.: 23.28g, W o.: 45.8g, T: 2.67g)

1 porcja

Pieczony schab w plasterkach 40g (E: 83kcal, B o.: 12.3g, W o.: 0.32g, T: 3.6g)

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:	2108 kcal
Białko ogółem:	106.16 g
Węglowodany ogółem:	277.07 g
Błonnik pokarmowy:	33.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.71 g
Sód:	2202.89 mg
Ładunek Glikemiczny:	122.08

Wartość energetyczna:	8834.56 kJ
Tłuszcz:	71.78 g
Węglowodany przyswajalne:	178.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.6 g
Sól:	3.73 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.4

PRZEPIS: Zupa mleczna z kluskami lanymi - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 4 i 2/3 łyżki (70g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pieczony schab w plasterkach 50g - 15 porcji

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3 i 2/3 porcji (900g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, chilli, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży.

PRZEPIS: Barszcz ukraiński 300 ml - 6 porcji

- Burak - 3 i 1/3 sztuki (360g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 20 łyżek (400g)
- Kapusta włoska - 4 i 1/2 liścia (250g)
- Marchew - 8 sztuk (360g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (180g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- 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: Naleśnik ze szpinakiem - 1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
- Ser kanapkowy, śmietankowy - 5 łyżek (100g)
- Sól biała - (0g)
- Szpinak, mrożony - 2 porcje (100g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 3 łyżki (45g)

**Sposób przygotowania:**

Z mąki, białka jaja i 1/4 szklanki wody przygotować ciasto na naleśniki. Usmażyć na patelni posmarowanej tłuszczem. Szpinak rozmrozić na patelni bez tłuszczu, wymieszać z serkiem i przyprawami (czosnek, gałka muskatołowa, estragon).

Powstałym farszem posmarować naleśniki, zwinąć.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 2/3 garści (40g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: pasta z jajek - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek kwaszony - 1/3 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

Jajko ugotować na twardo, a następnie rozgnieść widelcem. Wymieszać jajko z drobno pokrojonym w kostkę ogórkiem oraz jogurtem. Przyprawić pieprzem i solą.

PRZEPIS: kakao na ciepło 250 ml - 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

w mleku rozpuścić kakao

PRZEPIS: Zupa kapuściana - 1 porcja

- Cebula - 3/4 sztuki (75g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (250g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/6 sztuki (63g)
- Sól biała - (0g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę poszatkować, paprykę pokroić w kostkę, seler w plasterki. Cebulę posiekać, a pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Warzywa zalać 3 litrami wody, dorzucić liście laurowe i ziele angielskie, obrany czosnek i gotować około 30 minut, aż kapusta zmięknie. Doprawić majerankiem, kminkiem mielonym, solą i pieprzem.

PRZEPIS: Kotlety mielone pieczone - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

PRZEPIS: Buraczki - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeni - 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: 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: 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: Paszтет z soczewicy - 10 porcji

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 3/4 szklanki (180g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Cebula - 2 sztuki (210g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowo-sojowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 9 łyżeczek (54g)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Majeranek, suszony - 2 łyżeczki (6g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 łyżek (50g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)



Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować, zalewając gorącą wodą w proporcji 1:2, czyli dwie pełne szklanki wody. Dodać listek laurowy i sól, gotować pod przykryciem na małym ogniu 20-25 minut (nie mieszać), aż soczewica wchłonie wodę i się rozgotuje. Słonecznik zalać wrzątkiem, odstawić do namoczenia na 10 minut, odcedzić. Cebulę posiekać w drobną kostkę, marchewkę utrzeć na grubych oczkach, a selera naciowego drobno pokroić. Zwykły seler utrzeć na grubych oczkach. Cebulę podsmażyć na 1/4 szklanki oleju, dodać marchewkę i selera, dusić pod przykryciem przez 10 minut. Z ugotowanej soczewicy wyjąć listki laurowe. Dodać do niej warzywa, namoczony słonecznik, czosnek, posiekaną natkę, płatki owsiane i przyprawy. Wymieszać dokładnie. Wyłożyć do wysmarowanej i wysypanej bułką tartą foremki. Po wierzchu posypać ziarnami słonecznika lub sezamu. Piec paszтет w 180 stopniach przez około 45-60 minut, aż będzie przypieczony z wierzchu, a boki paszтetu oddzielią się od foremki. Gotowy paszтет kroić dopiero po całkowitym wystudzeniu. Można go przechowywać w lodówce przez tydzień.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa 300ml - 4 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 2 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



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: Zapiekanka ziemniaczana z indykiem i cukinią - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ser mozzarella light - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać i pokroić w bardzo cienkie plastry. Cukinię pokroić w półplasterki, cebulę w piórka, a czosnek drobno posiekać. Mięso z indyka wymieszać z papryką, oregano, czosnkiem, solą i pieprzem. Jogurt naturalny wymieszać z oliwą. Do naczynia żaroodpornego przełożyć ziemniaki, cebulę, cukinię oraz mięso, całość wymieszać. Połączyć sosem jogurtowym, posypać porwaną mozzarellą, przykryć naczynie pokrywką lub szczelnie folią aluminiową i piec przez 40 minut w 190 stopniach. Następnie odkryć naczynie i piec jeszcze 15 minut, aż ziemniaki będą miękkie.

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 rozgrzaną oliwę wrzucić czosnek i cebulę. Zeszklić, dodać kapustę, oprószyć pieprzem i smażyć kilka minut. Przygotować sos. Wymieszać 1 łyżkę oleju, sok z cytryny i cukier. Kapustę polać sosem

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczele - 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: pieczone jabłko z cynamonem - 1 porcja

- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: sałatka z selera marynowanego z szynką - 1 porcja

- Ananas, plastry w syropie - 1 plaster (33g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (33g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler wyborny, konserwowy - 4 łyżki (100g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)

**Sposób przygotowania:**

składniki mocno posiekać, połączyć, doprawić do smaku

PRZEPIS: Zupa krem z zielonego groszku - 1 porcja

- Groszek zielony, mrożony - 1/5 opakowania (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/3 łyżki (67g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Por - 1/8 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do gotującej się wody (ok. 800 ml) wsypać mrożony groszek, w tym czasie na łyżce oliwy podsmażyć delikatnie pora (do zeszklenia), dodać do ugotowanego groszku. Wszystko razem zmiksować. Dodać jogurt naturalny, miód i przyprawy.

PRZEPIS: pierogi z soczewicą - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Soczewica, gotowana - 1/2 szklanki (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 5 i 1/3 łyżki (80g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)

**Sposób przygotowania:**

wedle procedury

PRZEPIS: Sałatka nicejska - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (5g)
- Grzanki razowe - 1/3 łyżki (3g)
- Kielki rzodkiewki - 1/3 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/7 łyżki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (31g)
- Sól biała - (0g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 i 1/3 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo przez około 5 minut, ostudzić i pokroić w ósemki.

Tuńczyka rozerwać na małe kawałki, a pomidory i sałatę rozdrobnić według uznania. Dodać oliwki i wszystkie składniki ułożyć na półmisku, posypać grzankami i kielkami. Całość skropić cytryną i poleać oliwą z oliwek. Doprawić pieprzem i solą do smaku.

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 - 1/3 szklanki (100ml)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- 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 - 1/2 plastra (5g)
- 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: Miruna z surówką z białej kapusty i ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**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, marchewkę i ogórka zetrzeć na tarce. Cebulę pokroić w piórka. Warzywa połączyć olejem, przyprawić i wymieszać.

PRZEPIS: Ciasto drożdżowe z jabłkiem i kruszonką - 15 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Cukier - 16 i 2/3 łyżki (200g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/2 kostki (50g)
- Jabłko - 8 i 1/3 sztuki (1500g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 43 i 1/3 łyżki (650g)



Sposób przygotowania:

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przełożyć do większej miski i zmiksować z jajkami. Wkruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać dłońmi. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na co najmniej godzinę.

Po tym czasie dodać przesianą mąkę (500 g) i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem końcówek do ciasta drożdżowego) przez 15 minut, ciasto ma być gładkie i elastyczne. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wyłożyć do przygotowanej formy i równomiernie rozprowadzić. Odstawić na chwilę w ciepłe miejsce.

W tym czasie jabłko pokroić na 1-2 cm kawałki i przygotować kruszonkę. Do miski przesiać mąkę (około 150 g) dodać resztę cukru i pokrojonego na małe kawałeczki masła (80 g). Rozcierać palcami składniki, aż powstanie drobna kruszonka. Na ciasto drożdżowe wyłożyć owoce, a następnie rozsypać rozdrobnione ciasto z kruszonki. Odstawić na około 30 minut, aby ciasto jeszcze trochę podrosło.

W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni C (góra i dół). Do nagrzanego piekarnika wstawić blachę z ciastem, piec przez ok. 45-55 minut, aż brzegi ciasta się zarumienią. Wystudzone ciasto polać lukrem lub posypać cukrem pudrem.

PRZEPIS: Pasta z cukinii - 1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Roszponka - 3/4 garści (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cukinię obrać i zetrzeć na tarce. Dusić w rondelku, pod przykryciem na oliwie. Dodać roszponkę. Doprawić, dodać posiekany koper. Gotować do momentu aż warzywa zmiękną. Następnie należy je zblendować.

PRZEPIS: Sałatka Cezar z kurczakiem - 1 porcja

- Ser, parmezan - 1/5 plastra (2g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z limonki - 2 łyżki (12ml)
- Sól biała - (0g)
- Sałata rzymska - 1/5 sztuki (80g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś z kurczaka natrzeć przyprawami, dusić pod przykryciem na oleju rzepakowym, gotowego pokroić w plastry. Sałatę umyć, porwać na małe kawałki. Przygotować sos: wymieszać jogurt, przeciśnięty przez praskę czosnek i sok z limonki. W misce układać sałatę, mięso, polać sosem i posypać parmezanem.

PRZEPIS: Rosół – przepis bez tłuszczu lekki - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 2/3 szklanki (60g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- 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 rosołem.

PRZEPIS: Cukinia faszerowana mięsem mielonym - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1 sztuka (600g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor koktajlowy - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Sok z limonki - 2 łyżki (12ml)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10g)
- Ser gouda - (10g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

Umyć cukinię, przekroić wzdłuż i wydłubać 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: Surówka z białej kapusty - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pasta z ciecierzycy - 0.5 porcji

- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ciecierzycza, sucha - 1 i 1/2 łyżki (23g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)

**Sposób przygotowania:**

Ciecierzycę moczyć w wodzie przez dobę, następnie odsączyć. Zalać świeżą wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie i gotować na małym ogniu przez godzinę, odcedzić. Ugotowaną ciecierzycę przesypać do pojemnika blendera, dodać suszone pomidory, oliwę, paprykę i zblendować na gładki krem, następnie dodać sok z cytryny i dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Zupa szczawiowa - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Szczaw - 3/4 garści (63g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Twaróg z owocami - 1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)



Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z jogurtem i miodem, następnie dodać do niego umyte owoce i migdały.

PRZEPIS: Sałatka z tuńczykiem - 0.5 porcji

- Pomidor - 3/4 sztuki (128g)
- Rzodkiewka - 2 i 1/2 sztuki (38g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Sałata zielona, liście - 2 i 2/3 liścia (13g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Umyć warzywa, pomidory i rzodkiewkę pokroić w kostkę, odlać wodę z tuńczyka. Porwać sałatę, dodać rybę i warzywa, majonez i wymieszać.

PRZEPIS: Zupa cebulowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (33ml)
- Cebula - 2 sztuki (213g)
- Olej kokosowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (153g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać i pokroić w piórka, ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. W garnku o grubym dnie lub w dużej głębokości patelni, na odrobinie oleju podsmażyć cebulę i ziemniaki. Smażyć, aż cebulowe piórka będą zeszkłone, a ziemniaki lekko obsmażone. Zalać bulionem, wrzucić liść laurowy, doprawić solą i pieprzem. Gotować 20-30 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Na koniec wsypać tymianek, kminek, majeranek. Zupę podawać posypaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Pieczone placki ziemniaczane - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 3 sztuki (270g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Następnie na małych oczkach zetrzeć cebulę i czosnek. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Wszystko razem wymieszać. Następnie na blaszce rozłożyć papier do pieczenia i rozsmarować na nim oliwę. Łyżką układać placuszki. Piec w piekarniku przez 20 min w temp. 180 stopni. Podawać z jogurtem.

PRZEPIS: Sos pieczarkowy - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, skropić sokiem z cytryny, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, następnie dodać pokrojoną na plastry cukinię i ponownie podsmażyć, dodać śmietanę, posiekaną natkę pietruszki i doprawić.

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: Szakszuka z kielbasą, cukinią i papryką - 0.5 porcji

- Jaja kurze całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa jałowcowa z kurczaka - 1/4 sztuki (35g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki poszatковать i dusić na patelni. Na końcu dodać jaja i dusić całość do momentu ścięcia.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)

**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: Szaszłyki z opiekaymi ziemniakami - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (130g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w większą kostkę i zamarynować w soli i pieprzu. Odstawić na chwilę do lodówki. Cukinię dobrze umyć, ale nie obierać ze skóry. Razem z papryką pokroić w większe kawałki. Cebulę przekroić na ćwiartki i porozdzielać na płaty. Wszystkie warzywa wymieszać z oliwą i przyprawami. Na długiej wykałaczce nabijać na zmianę warzywa i kurczaka. Szaszłyki owinąć folią i piec w 180 stopniach, aż warzywa zmiękną (do 30 minut). Ziemniaki obrać i pokroić łódeczki. Wrzucić na gotującą się wodę i podgotować 3 minuty, następnie odcedzić i wymieszać z oliwą i przyprawami. Wyłożyć na blachę i piec razem z szaszłykami.

PRZEPIS: Budyń czekoladowy - 1 porcja

- Aromat waniliowy, do ciast - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Kakao 16%, proszek - 1 i 2/3 łyżki (16g)
- Ksylitol - 2 i 1/4 łyżeczki (16g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko oraz ksylitol, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać kakao, mąkę oraz wodę (ok. pół szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą kakaową – szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło.

PRZEPIS: Pieczona owsianka ze śliwkami - 0.5 porcji

- Ksylitol - 1/3 łyżeczki (3g)
- Mleczko kokosowe - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Śliwki - 1 i 1/2 sztuki (80g)

**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: Zupa grysikowa z warzywami - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Obrać marchew, pietruszkę i ziemniaki. Warzywa pokroić w drobną kostkę, włożyć je do garnka, zalać wodą (ok. 1 l), dodać ziele angielskie oraz liść laurowy, zagotować, następnie zmniejszyć ogień i gotować ok. 15-20 minut do miękkości warzyw. Po tym czasie wsypać kaszę mannę, cały czas mieszając i gotować kolejne 5-10 minut na małym ogniu do zgęstnienia zupy. Doprawić solą. Podawać z drobno posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Makaron ze szpinakiem i piersią z kurczaka - 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Makaron gniazda, wstążki (tagliatelle) - 2 i 1/4 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Szpinak - 4 garście (100g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować. Na rozgrzanej oliwie wrzucić szpinak. Dusić pod przykryciem, aż 'zwiędnie'. Dodać przyprawy. Podlać odrobiną wody. Wymieszać. Dodać ugotowany wcześniej makaron, podduszoną pierś z kurczaka i pestki dyni. Wymieszać i wyłożyć na talerz

PRZEPIS: szarlotka - 4 porcje

- Aromat waniliowy, do ciast - 1 łyżeczka (4ml)
- Jabłko - 2 i 3/4 sztuki (520g)
- Mąka ryżowa - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Miód pszczeni - 3 łyżki (75g)
- Olej kokosowy - 2 łyżki (20ml)
- Płatki owsiane - 12 i 1/2 łyżki (125g)
- Cynamon, mielony - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

Jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mleko podgrzać z miodem (2 łyżki). Do foremki wsypać 80 g płatków owsianych, zalać gorącym mlekiem z miodem, wymieszać, równomiernie rozłożyć. Na wierzch wyłożyć starte jabłka i posypać cynamonem. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Przygotować kruszonkę poprzez złączenie wszystkich składników (50 g płatków owsianych, łyżka miodu, olej kokosowy, aromat, mąka ryżowa) i wyłożyć na wierzch. Piec w piekarniku przez 20 min.

PRZEPIS: Twarożek z warzywami - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Sól biała - (0g)
- Chleb żytni razowy (gluten) - (70g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy rozgnieść widelcem i połączyć z jogurtem naturalnym. Do twarożku dodać pokrojone w kostkę ogórki, rzodkiewkę, posiekany szczypiorek, natkę pietruszki oraz posiekane listki mięty. Całość doprawić solą morską i pieprzem.

Gotowy twarożek udekorować listkiem mięty. Podawać z pieczywem pełnoziarnistym.

PRZEPIS: Pieczony schab w plasterkach 40g - 15 porcji

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3 i 1/4 porcji (800g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, chilli, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-09-14 / 2026-09-15 / 2026-09-16 / 2026-09-17 / 2026-09-18 / 2026-09-19 / 2026-09-20 / 2026-09-21 / 2026-09-22 / 2026-09-23



Produkty zbożowe

Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb żytni razowy (gluten)	1290g
Grzanki razowe	3g (1/3 łyżki)
Kasza bulgur	50g (1/2 woreczka)
Kasza jaglana	50g (1/2 woreczka)
Kasza manna	20g (1/8 szklanki)
Makaron gniazda, wstążki (tagliatelle)	80g (2 i 1/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	60g (2/3 szklanki)
Mąka orkiszowa	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	840g (56 łyżki)
Mąka ryżowa	20g (1 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	15g (2/3 łyżki)
Płatki owsiane	214g (21 i 1/3 łyżki)



Warzywa

Burak	485g (4 i 2/3 sztuki)
Cebula	899g (8 i 2/3 sztuki)
Cebula dymka	10g (1/2 sztuki)
Ciecierzycza, sucha	23g (1 i 1/2 łyżki)
Cukinia	1125g (1 i 3/4 sztuki)
Czosnek	43g (8 i 2/3 ząbka)
Fasola biała, w puszcze	402g (20 łyżek)
Groszek zielony, mrożony	100g (1/5 opakowania)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kapusta biała	475g (1/5 sztuki)
Kapusta czerwona	25g (1/4 szklanki)
Kapusta pekińska	150g (3 liście)
Kapusta włoska	252g (4 i 2/3 liścia)
Kielki rzodkiewki	3g (1/3 łyżki)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	28g (7 łyżeczek)
Koper, świeży	3g (3/4 łyżeczki)

Marchew	722g (16 sztuk)
Mix sałat	60g (2 i 1/3 garści)
Ogórek	315g (1 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	240g (4 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	3g (1/7 łyżki)
Papryka czerwona	425g (1 i 3/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	100g (5 sztuk)
Pietruszka, korzeń	198g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	89g (14 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	640g (3 i 3/4 sztuki)
pomidor bez skórki	350g (3 i 1/2 sztuki)
Pomidor koktajlowy	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	17g (2 i 1/3 plastra)
Pomidory w puszcze	100g (1/3 szklanki)
Por	216g (1 i 1/2 sztuki)
Roszonka	20g (3/4 garści)
Rzodkiewka	133g (8 i 3/4 sztuki)
Salata lodowa	32g (1/8 sztuki)
Salata rzymska	80g (1/5 sztuki)
Salata zielona, liście	13g (2 i 2/3 liścia)
Seler korzeniowy	310g (1 sztuka)
Seler naciowy	263g (2/3 sztuki)
Seler wyborny, konserwowy	100g (4 łyżki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	180g (3/4 szklanki)
Soczewica, gotowana	80g (1/2 szklanki)
Szczaw	63g (3/4 garści)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	100g (4 garście)
Szpinak, mrożony	100g (2 porcje)
Ziemniaki	1472g (16 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	873g (9 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

inka na mleku 200ml	920ml
Jogurt grecki, niskotłuszczowy	50g (2 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu	10g (1/2 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	703g (35 i 1/4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	350ml (1 i 1/2 szklanki)
Maślanka naturalna	150ml (2/3 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	625ml (2 i 3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	160ml (2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	700ml (3 szklanki)
Ser edamski	20g (1 plaster)
Ser gouda	40g (1 i 2/3 plastra)
Ser kanapkowy, śmietankowy	100g (5 łyżek)
Ser mozzarella light	30g (1 i 1/2 plastra)
Ser mozzarella w kulce	40g (2 plastry)
Ser parmezan	2g (1/5 plastra)
Ser twarogowy, chudy	220g (7 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	100g (3 i 1/3 plastra)
Serek wiejski	200g (10 łyżek)
Serek wiejski 3%	150g (7 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	74g (4 łyżki)
Ser gouda	10g



Mięso i jaja

Białko jaja kurzego	35g (1 sztuka)
Filet z piersi kurczaka	100g (1/2 sztuki)
Indyk, mięso mielone	360g (3 i 2/3 porcji)
Jaja gotowane	125g (2 i 1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe	677g (13 i 1/4 sztuki)
Kiełbasa jałowcowa z kurczaka	35g (1/4 sztuki)
Kiełbasa krakowska, sucha	30g (6 plastrów)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	40g (1/4 sztuki)

Parówki z kurczaka	80g (2 sztuki)
Pieczeń rzymska	60g (3 plastry)
Półdzwica luksusowa	30g (2 i 1/2 plastra)
Szynka parzona	100g (6 i 2/3 plastra)
Szynka pieczona z pieprzem	60g (2 i 1/3 plastra)
Szynka wiejska	50g (3 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	40g (2 plastry)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	1695g (6 i 3/4 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	120g (1 i 1/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	290g (29 plastry)
Olej kokosowy	23ml (2 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowo-sojowy	20ml (2 łyżki)
Olej rzepakowy	41ml (4 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	122ml (12 i 1/4 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	210g (17 i 1/2 łyżki)
Cukier brązowy	1g (1/8 łyżki)
Drożdże piekarskie, prasowane	45g (1/2 kostki)
Kakao 16%, proszek	21g (2 łyżki)
kisiel 250 ml	200ml (3/4 szklanki)
Ksylitol	19g (2 i 3/4 łyżeczek)
Miód	10g (1/3 łyżki)
Miód pszczeli	157g (6 i 1/4 łyżki)



Ryby i owoce morza

Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	60g (2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Ananas, plastry w syropie	33g (1 plaster)
---------------------------	-----------------



Borówka amerykańska, surowa	50g (1 garść)
Brzoskwinia	90g (1 sztuka)
Cytryna	5g (1/8 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	10g (1 łyżka)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	2170g (12 sztuk)
Maliny	654g (9 i 1/3 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	50g (5 łyżek)
Pomarańcza	100g (1/3 sztuki)
Śliwki	80g (1 i 1/2 sztuki)
Truskawki	360g (2 i 1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3800ml (15 i 3/4 szklanki)
Sok pomidorowy, bez soli	150ml (2/3 szklanki)
Sok z cytryny	53ml (8 i 3/4 łyżki)
Sok z jabłek i mango	150ml (2/3 szklanki)
Sok z limonki	24ml (4 łyżki)
Woda	50ml (1/5 szklanki)



Przyprawy

Aromat waniliowy, do ciast	5ml (1 i 1/4 łyżeczki)
Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosółowy	350ml (1 i 1/2 szklanki)
Bulion warzywny	133ml (1/2 szklanki)
Cynamon, mielony	12g (3 łyżeczki)
Czosnek, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Estragon, suszony	1g (1/5 łyżeczki)
Gałka muskatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Kminek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	15g (5 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	31g (15 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	29g (9 i 2/3 łyżeczki)
Majonez light	5g (1/5 łyżki)
Mięta pieprzowa, świeża	2g (1/3 łyżeczki)

Musztarda	15g (1 i 1/2 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	5ml (3/4 łyżki)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka chili, w proszku	15g (3 i 3/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	16g (4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	2g (1 szczypta)
Pieprz czarny	59g (59 szczypty)
Pieprz ziołowy	6g (2 łyżeczki)
Przyprawa do mięs	1g (1/6 łyżeczki)
Sos sojowy	10g (2 łyżeczki)
Sól biała	29g (29 szczypty)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Ziele angielskie	11g (3 i 2/3 łyżeczki)



Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe	25ml (2 i 1/2 łyżki)
------------------	----------------------



Dania gotowe

Mus jabłkowy Owolovo	150g (3/4 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	50g (1/2 szklanki)