



alergeny
laktoza
gluten
jaja
ryby
seler
miód



24.09.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 29.6g, T: 18.26g, W o.: 88.08g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 70g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g) **20g**

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

Pieczony schab w plasterkach 50g (E: 91kcal, B o.: 13.83g, T: 3.88g, W o.: 0.33g) - przepis na 15 porcji **1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

Nagrzać 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.

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

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

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

► 12:30 Obiad (E: 770kcal, B o.: 33.84g, T: 29.26g, W o.: 99.86g)

Zupa z dyni (E: 168kcal, B o.: 5.14g, T: 6.24g, W o.: 25.83g) **0.5 porcji**

- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, wczesne - 2/3 sztuki (60g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)
- Koper, świeży - 3 i 1/2 łyżeczki (14g)



Sposób przygotowania:

Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę. W większym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć, co chwilę mieszając przez ok. 5 minut. Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut. Dodać pomidory z puszek. Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

Pieczone udko z kaszą pęczak (E: 484kcal, B o.: 26.16g, T: 17.84g, W o.: 56.95g)

1 porcja

- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (7g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/5 łyżki (6g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 2/3 woreczka (65g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g)

1 porcja

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





Sposób przygotowania:

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

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g)

kisiel 250 ml (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g)

1/3 szklanki (100ml)

► 19:00 Kolacja (E: 481kcal, B o.: 26.27g, T: 16.16g, W o.: 59.53g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 203kcal, B o.: 5.6g, T: 1.2g, W o.: 43.84g)

80g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g)

20g

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

1 plaster (10g)

Ser mozzarella light (E: 63kcal, B o.: 7.6g, T: 3.4g, W o.: 1.12g)

2 plastry (40g)

Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)

3 i 1/3 plastra (50g)

Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, T: 0.06g, W o.: 0.33g)

1 i 1/4 garści (30g)

pomidor bez skórki (E: 14kcal, B o.: 0.6g, T: 0.12g, W o.: 2.4g)

2/3 sztuki (60g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.12g, T: 0g, W o.: 0g)

1/2 szklanki (120ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1968 kcal
Białko ogółem:	89.81 g
Węglowodany ogółem:	287.47 g
Błonnik pokarmowy:	22.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.36 g
Sód:	2138.43 mg
Ładunek Glikemiczny:	51.54

Wartość energetyczna:	7056.78 kJ
Tłuszcz:	63.78 g
Węglowodany przyswajalne:	174.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.24 g
Sól:	3.95 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.8



25.09.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (E: 641kcal, B o.: 38.17g, T: 29.69g, W o.: 78.79g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 152kcal, B o.: 4.2g, T: 0.9g, W o.: 32.88g)	60g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, T: 0.44g, W o.: 5.66g)	10g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Jaja kurze, na miękko (E: 147kcal, B o.: 12.5g, T: 10.8g, W o.: 0.5g)	2 sztuki (100g)
Ser mozzarella light (E: 94kcal, B o.: 11.4g, T: 5.1g, W o.: 1.68g)	3 plastry (60g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g)	200ml
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 706kcal, B o.: 31.44g, T: 19.37g, W o.: 105.44g)

Zupa pieczarkowa (E: 244kcal, B o.: 7.32g, T: 6.63g, W o.: 42.25g) 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (13g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Bulion rosółowy - 1/6 szklanki (40ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 6 i 1/4 łyżeczki (25g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

Ryba w sosie słodko-kwaśnym z ryżem lekka (E: 447kcal, B o.: 23.91g, T: 12.68g, W o.: 59.32g) - przepis na 7 porcji 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (153g)
- Ananas, plastry w syropie - 11 i 1/3 plastra (340g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mąka ziemniaczana - 2 i 2/3 łyżki (66g)
- Mintaj, świeży - 5 i 3/4 porcji (700g)
- Ocet destylowany - 8 i 1/3 łyżki (50ml)
- Olej rzepakowy - 6 i 1/2 łyżki (65ml)
- Papryka konserwowa - 4 plastry (120g)
- Ryż basmati - 1 i 2/3 szklanki (300g)
- Sos sojowy - 2 i 3/4 łyżeczki (14g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Filety podzielić na małe kawałki i lekko oprószyć solą. Jajka wbić do miski, roztrzepać i dodać mąkę pszenną. Gdy ciasto zrobi się gładkie, obtoczyć w nim filety i usmażyć na oleju, z obu stron na złoty kolor.

Olej wlać na dużą patelnię, dodać marchewkę startą na grubych oczkach. Gdy zmięknie dodać ananasa z zalewą i pokrojoną w kostkę paprykę. Czosnek pokroić w plasterki i dorzucić na patelnię. Mieszając podsmażyć chwilę. Gdy wszystkie składniki zmiękną, wlać ocet winny i sos sojowy. Dodać cukier, curry i kukurydzę. Delikatnie wymieszać. W wodzie rozprowadzić mąkę ziemniaczaną i dodać do sosu. Doprowadzić do wrzenia. Wrzucić usmażoną rybę i podgrzać w sosie.

Ryż ugotować w osolonej wodzie podać z rybą

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 96kcal, B o.: 10.5g, T: 0.15g, W o.: 10.5g)

Kefir 0%, naturalny (E: 96kcal, B o.: 10.5g, T: 0.15g, W o.: 10.5g)

1 i 1/4 szklanki
(300ml)

► 19:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 16.85g, T: 14.12g, W o.: 70.63g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 152kcal, B o.: 4.2g, T: 0.9g, W o.: 32.88g)

60g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 88kcal, B o.: 2.4g, T: 1.32g, W o.: 16.98g)

30g

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

1 plaster (10g)

Smalec z białej fasoli (E: 98kcal, B o.: 4.83g, T: 1.2g, W o.: 18.05g) - przepis na 4 porcje

0.5 porcji

- Fasola biała, w puszcze - 20 łyżek (400g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Śliwki suszone - 1 garść (60g)
- Koper, świeży - 50 łyżeczek (200g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę posiekać w kostkę, na patelni rozgrzać olej i dodać posiekaną cebulkę wraz z ziele, goździkiem i liśćmi laurowymi. Smażyć na małym ogniu do czasu, aż cebulka będzie złota. W międzyczasie fasolę odcedzić i opłukać. Zblendować razem z majerankiem, sporą szczyptą pieprzu, soli i odrobiną zimnej wody, następnie odstawić. Śliwki pokroić na małe kawałki. Z podsmażonej cebulki wyłowić przyprawę. Dodać podsmażoną cebulkę oraz pokrojone śliwki do zblendowanej fasoli. Ważne jest, żeby wszystkie składniki się połączyły, ale żeby blender nie zmielił ich na gładką pastę, a kawałki cebulki i śliwek były wyczuwalne. Doprawić do smaku solą i pieprzem i schłodzić.

Tofu tradycyjne, naturalne - Polsoja (E: 45kcal, B o.: 4.8g, T: 2.4g, W o.: 1.2g)

1 i 2/3 plastra (40g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)

1/4 sztuki (50g)

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

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1908 kcal	Wartość energetyczna:	7394.79 kJ
Białko ogółem:	96.96 g	Tłuszcz:	63.33 g
Węglowodany ogółem:	265.36 g	Węglowodany przyswajalne:	139.13 g
Błonnik pokarmowy:	22.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.61 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.68 g
Sód:	2134.26 mg	Sól:	2.36 g
Ładunek Glikemiczny:	84.82	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.1



26.09.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (E: 583kcal, B o.: 30.2g, T: 19.25g, W o.: 94.66g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 203kcal, B o.: 5.6g, T: 1.2g, W o.: 43.84g)

80g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g)

20g

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

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

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

Sos winegret (E: 54kcal, B o.: 1.18g, T: 5.18g, W o.: 0.8g) 1 porcja

- Musztarda - 1/5 łyżeczki (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/6 łyżki (5g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.

Pieczony schab w plasterkach 40g (E: 82kcal, B o.: 12.3g, T: 3.6g, W o.: 0.33g) - przepis na 15 porcji 1 porcja

- 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.

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

► 12:30 Obiad (E: 782kcal, B o.: 49.99g, T: 23.81g, W o.: 94.1g)

Zupa jarzynowa (E: 335kcal, B o.: 22.23g, T: 11.57g, W o.: 37.15g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (130g)



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.

Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z kaszą jęczmienną i gotowaną marchewką (E: 432kcal, B o.: 27.55g, T: 12.18g, W o.: 53.08g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 2/3 szklanki (150g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g)

kisiel 250 ml (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g)

1/3 szklanki (100ml)

► 19:00 Kolacja (E: 547kcal, B o.: 36.14g, T: 16.99g, W o.: 67.57g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 203kcal, B o.: 5.6g, T: 1.2g, W o.: 43.84g)

80g

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

1 plaster (10g)

Pasztet drobiowy (E: 154kcal, B o.: 21.66g, T: 5.35g, W o.: 8.03g) - przepis na 10 porcji

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Otręby owsiane - 7 i 1/4 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - (0g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Koper, świeży - 27 i 1/2 łyżeczki (110g)
- Ziele angielskie, mielone - 2 łyżeczki (6g)
- Gałka muszkatołowa, 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 muszkatołową. Masę pasztetową wymieszać z jajkami i otrębami. Przełożyć do foremki. Piec w piekarniku przez 50 minut w 190 stopniach.

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)

2/3 sztuki (100g)

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

3/4 szklanki (200ml)

lekkie kakao na ciepło 200 ml (E: 101kcal, B o.: 7.91g, T: 2.09g, W o.: 12.73g)

1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 0,5% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

w mleku rozpuścić kakao



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2082 kcal	Wartość energetyczna:	7589.7 kJ
Białko ogółem:	116.43 g	Tłuszcz:	60.15 g
Węglowodany ogółem:	296.33 g	Węglowodany przyswajalne:	162.93 g
Błonnik pokarmowy:	24.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.88 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.74 g
Sód:	1613.99 mg	Sól:	3.87 g
Ładunek Glikemiczny:	47.3	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.5



27.09.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (E: 617kcal, B o.: 23.71g, T: 26.81g, W o.: 92.26g)

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g)	20g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 152kcal, B o.: 4.2g, T: 0.9g, W o.: 32.88g)	60g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczeń rzymska (E: 150kcal, B o.: 8.6g, T: 8.45g, W o.: 9.95g)	2 i 1/2 plastra (50g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g)	200ml
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 765kcal, B o.: 55.34g, T: 26.11g, W o.: 80.35g)

Rosół – przepis bez tłuszczu lekki (E: 202kcal, B o.: 15.43g, T: 1.67g, W o.: 31.74g)	1 porcja
---	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (40g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (33g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (2g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 3 i 1/2 sztuki (7g)



Sposób przygotowania:

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

Zapiekanka ziemniaczana z indykiem i cukinią (E: 548kcal, B o.: 39.7g, T: 24.38g, W o.: 44.74g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- 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.

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g)

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)

► 19:00 Kolacja (E: 543kcal, B o.: 30.99g, T: 14.39g, W o.: 97.22g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 70g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 88kcal, B o.: 2.4g, T: 1.32g, W o.: 16.98g) 30g

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

Ser mozzarella light (E: 47kcal, B o.: 5.7g, T: 2.55g, W o.: 0.84g) 1 i 1/2 plastra (30g)

Pasta z tuńczyka z natką pietruszki (E: 73kcal, B o.: 9.95g, T: 1.34g, W o.: 7g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek kwaszony - 1/8 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)



Sposób przygotowania:

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal	Wartość energetyczna:	7451.31 kJ
Białko ogółem:	111.24 g	Tłuszcz:	67.67 g
Węglowodany ogółem:	298.03 g	Węglowodany przyswajalne:	145.51 g
Błonnik pokarmowy:	24.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.03 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.97 g
Sód:	2332.53 mg	Sól:	3.86 g
Ładunek Glikemiczny:	69.93	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6



28.09.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 22.4g, T: 14.5g, W o.: 74.26g)

Owsianka na mleku (E: 134kcal, B o.: 6.63g, T: 3.32g, W o.: 20.11g)

0.5 porcji

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku,

Chleb baltonowski (gluten) (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	70g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g)	20g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka gotowana z piersi indyka (E: 41kcal, B o.: 8g, T: 0.8g, W o.: 0.4g)	3 i 1/3 plastra (40g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 753kcal, B o.: 34.31g, T: 14.93g, W o.: 125.81g)

Kotlety jajeczne z kaszą i mizerią (E: 465kcal, B o.: 24.08g, T: 12.98g, W o.: 66.11g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - (0g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Ugotowane jajka zblendować z bułką tartą i szczyptą soli i pieprzu. Do masy jajecznej dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać. Z gotowej masy uformować kotlety i ułożyć je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Piec w temperaturze 180 stopni, góra - dół przez ok. 25 minut.

kaszę ugotować w osolonej lekko wodzie Ogórka obrać i pokroić w talarki. Wymieszać z jogurtem, szczyptą soli i pieprzu. Kotleciki podawać z ziemniakami i mizerią.

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 273kcal, B o.: 10.02g, T: 1.89g, W o.: 55.83g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 3/4 szklanki (60g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

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

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

► **19:00 Kolacja (E: 528kcal, B o.: 26.89g, T: 17.24g, W o.: 90.72g)**

Chleb baltonowski (gluten) (E: 102kcal, B o.: 2.8g, T: 0.6g, W o.: 21.92g) 40g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, T: 0.44g, W o.: 5.66g) 10g

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

Salatka warzywna z jogurtem (E: 129kcal, B o.: 6.36g, T: 0.27g, W o.: 27.72g) 0.5 porcji

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 1/8 sztuki (4g)
- Batat - 1/3 sztuki (75g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/7 opakowania (20g)



Sposób przygotowania:

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

Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g (E: 73kcal, B o.: 8.86g, T: 3.68g, W o.: 1.35g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g) 200ml

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2029 kcal	Wartość energetyczna:	7932.51 kJ
Białko ogółem:	108.8 g	Tłuszcz:	52.97 g
Węglowodany ogółem:	310.74 g	Węglowodany przyswajalne:	231.28 g
Błonnik pokarmowy:	24.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.52 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.74 g
Sód:	2593.65 mg	Sól:	3.18 g
Ładunek Glikemiczny:	65.76	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.8

29.09.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (E: 614kcal, B o.: 30.46g, T: 24.69g, W o.: 90.46g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g)	70g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g)	20g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Grecka sałatka z fetą (E: 62kcal, B o.: 3.35g, T: 2.78g, W o.: 6.34g)	0.5 porcji

- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Olej lniany - 1/8 łyżki (1ml)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (10g)
- Sok z limonki - 1/2 łyżki (3ml)
- Sól biała - (0g)
- Seler naciowy łodyga - 1/4 sztuki (11g)
- pomidor bez skórki - 1/2 sztuki (50g)
- Koper, świeży - 3 i 3/4 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

Seler naciowy posiekać, cebulę pokroić w piórka, ogórka w plasterki, pomidorki na połówki. Wymieszać delikatnie z pokrojoną fetą i bazylią i połączyć sosem składającym się z oleju, suszonego oregano, czosnku, soli, pieprzu i soku z limonki.

Pieczony schab w plasterkach 40g (E: 83kcal, B o.: 12.3g, T: 3.6g, W o.: 0.33g) - przepis na 15 porcji	1 porcja
--	----------

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- 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.

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

200ml

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

3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 684kcal, B o.: 37.61g, T: 24.43g, W o.: 84.25g)

Zupa koperkowa (E: 223kcal, B o.: 3.72g, T: 13.2g, W o.: 24.14g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób przygotowania:

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

Gołąbki z mięsem (E: 344kcal, B o.: 30.46g, T: 10.99g, W o.: 33.78g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (200g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (180ml)
- Koper, świeży - 6 i 1/4 łyżeczki (25g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcji (110g)



Sposób przygotowania:

Z kapusty wyciąć głąb. Zagotować wodę i gotować w niej kapustę. Po kilku minutach zdjąć liście, które są miękkie. Ryż gotować trochę krócej niż jest zalecane na opakowaniu. Zmielone mięso doprawić pieprzem, solą, majerankiem, czosnkiem, dodać jajko i startą na tarce cebulę. Wymieszać farsz z ryżem i zawijać w liście kapusty. Następnie wyłożyć garnek pozostałymi liśćmi, włożyć gołąbki i zalać bulionem – gotować przez ok. 40 minut. Po ugotowaniu wyjąć gołąbki, a do powstałego bulionu dodać przecier pomidorowy rozmieszany z kilkoma łyżkami wody. Gotować na wolnym ogniu, doprawić solą i pieprzem.

Ziemniaki, wczesne (E: 107kcal, B o.: 2.7g, T: 0.15g, W o.: 24.45g)

1 i 2/3 sztuki (150g)

Kompot (E: 10kcal, B o.: 0.73g, T: 0.09g, W o.: 1.88g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 35.1g)

Mus jabłkowy Owolovo (E: 150kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 35.1g)

1 i 1/2 opakowania
(300g)

► 19:00 Kolacja (E: 592kcal, B o.: 39.67g, T: 12.83g, W o.: 80.75g)

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g)

20g

Chleb baltonowski (gluten) (E: 152kcal, B o.: 4.2g, T: 0.9g, W o.: 32.88g)

60g

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

1 plaster (10g)

Ser twarogowy, chudy (E: 127kcal, B o.: 25.74g, T: 0.65g, W o.: 4.55g)

4 i 1/3 plastra (130g)



Dżem wiśniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.12g, T: 0.06g, W o.: 11.25g) 2 łyżeczki (30g)

Miód pszczele (E: 32kcal, B o.: 0.03g, T: 0g, W o.: 7.95g) 1/3 łyżki (10g)

lekkie kakao na ciepło 200 ml (E: 101kcal, B o.: 7.91g, T: 2.09g, W o.: 12.73g) 1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 0,5% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

w mleku rozpuścić kakao



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2040 kcal	Wartość energetyczna:	7988.63 kJ
Białko ogółem:	108.64 g	Tłuszcz:	62.25 g
Węglowodany ogółem:	290.56 g	Węglowodany przyswajalne:	227.25 g
Błonnik pokarmowy:	23.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.18 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.18 g
Sód:	1870.34 mg	Sól:	2.98 g
Ładunek Glikemiczny:	74.52	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.5



30.09.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (E: 527kcal, B o.: 23.55g, T: 20.03g, W o.: 63.85g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi (E: 138kcal, B o.: 8.48g, T: 4.45g, W o.: 15.54g) - przepis na 2 porcje 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)





Sposób przygotowania:

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

Chleb baltonowski (gluten) (E: 203kcal, B o.: 5.6g, T: 1.2g, W o.: 43.84g)	80g
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka wiejska (E: 50kcal, B o.: 8.16g, T: 1.8g, W o.: 0.36g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 683kcal, B o.: 32.76g, T: 12.88g, W o.: 118.65g)

Zupa warzywna z fasolką szparagową (E: 101kcal, B o.: 7.04g, T: 3.92g, W o.: 11.76g) - przepis na 2 porcje

1 porcja

- Polędwica z indyka - 6 plastrów (60g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Fasolka szparagowa żółta - 1 garść (100g)
- Koper, świeży - 5 łyżeczek (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować wodę (500 ml). Do wrzącej wody wrzucić pokrojony seler, cebulę, ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz. Gotować parę minut, po czym dodać marchew pokrojoną w plastry, odcedzoną fasolę, kawałki indyka, drobno posiekaną natkę pietruszki i tymianek. Na końcu dodać kalafior i oliwę z oliwek. Zupę gotować, aż kalafior zmięknie.

spaghetti bolognese z soczewicą (E: 572kcal, B o.: 24.99g, T: 8.87g, W o.: 105.01g)

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Bulion warzywny - 1/8 szklanki (25ml)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Soczewica zielona - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - (0g)
- Seler naciowy, łodyga - 1/5 sztuki (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Pieprz biały, mielony - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Na oliwie w większym garnku z grubym dnem poddusić drobno posiekaną cebulę i czosnek. Marchewkę i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce. Rozdrobić selera (drobno posiekać na desce). Warzywa dodać do garnka, wymieszać i smażyć na średnim ogniu przez 5 minut. Dodać soczewicę, wymieszać i smażyć przez 2 minuty. Zwiększyć ogień, wlać gorący bulion, dodać pomidory z puszki i koncentrat, doprawić solą, pieprzem, papryką i oregano. Wymieszać, zagotować, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez minimum 30 minut, w międzyczasie 2-3 razy zamieszać. Makaron ugotować al dente, odcedzić zachowując ok. 1 łyżkę wody z makaronu na porcję. Makaron wyłożyć do talerzy, polać sosem.

Kompot (E: 10kcal, B o.: 0.73g, T: 0.09g, W o.: 1.88g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

Serek wiejski 3% (E: 122kcal, B o.: 16.5g, T: 4.5g, W o.: 3.6g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

▶ 19:00 Kolacja (E: 659kcal, B o.: 36.17g, T: 25.03g, W o.: 94.31g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 203kcal, B o.: 5.6g, T: 1.2g, W o.: 43.84g)

80g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g)

20g

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

1 plaster (10g)

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

1 sztuka (100g)

Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Szynka biała, gotowana (E: 38kcal, B o.: 7.2g, T: 0.8g, W o.: 0.48g)	3 i 1/3 plastra (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g)	200ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal	Wartość energetyczna:	7616.51 kJ
Białko ogółem:	108.98 g	Tłuszcz:	62.44 g
Węglowodany ogółem:	280.41 g	Węglowodany przyswajalne:	125.43 g
Błonnik pokarmowy:	28.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.34 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.74 g
Sód:	2277.6 mg	Sól:	4.37 g
Ładunek Glikemiczny:	54.99	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.7



01.10.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (E: 570kcal, B o.: 33.01g, T: 21.13g, W o.: 84.63g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	90g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, T: 0.06g, W o.: 0.33g)	1 i 1/4 garści (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 62kcal, B o.: 9.1g, T: 2.8g, W o.: 0g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 0.87g)	1/7 sztuki (30g)
Tuńczyk w sosie własnym (E: 38kcal, B o.: 8.4g, T: 0.48g, W o.: 0g)	1 i 1/3 łyżki (40g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, T: 4g, W o.: 34g)	200ml
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 746kcal, B o.: 41.37g, T: 26.77g, W o.: 91.36g)

Krupnik z ryżem (E: 247kcal, B o.: 13.7g, T: 3.72g, W o.: 41.88g) - przepis na 4 porcje	1 porcja
---	----------

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 i 2/3 szklanki (160g)
- Ziemniaki, wczesne - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 13 łyżeczek (52g)
- 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.

Karkówka duszona (E: 258kcal, B o.: 21.87g, T: 16.39g, W o.: 7.88g)

1 porcja

- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 20 łyżeczek (80g)



Sposób przygotowania:

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

Ziemniaki, wczesne (E: 142kcal, B o.: 3.6g, T: 0.2g, W o.: 32.6g)

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z czerwonej kapusty (E: 89kcal, B o.: 1.47g, T: 6.37g, W o.: 7.12g)

1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/3 łyżki (3ml)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 6 i 3/4 łyżeczki (27g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)





Sposób przygotowania:

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

Kompot (E: 10kcal, B o.: 0.73g, T: 0.09g, W o.: 1.88g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 19:00 Kolacja (E: 602kcal, B o.: 34.71g, T: 18.73g, W o.: 75.39g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 203kcal, B o.: 5.6g, T: 1.2g, W o.: 43.84g)	80g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g)	20g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka gotowana z piersi indyka (E: 41kcal, B o.: 8g, T: 0.8g, W o.: 0.4g)	3 i 1/3 plastra (40g)
Ser twarogowy, chudy (E: 49kcal, B o.: 9.9g, T: 0.25g, W o.: 1.75g)	1 i 2/3 plastra (50g)
Salatka z sałatą lodową, (E: 74kcal, B o.: 1.43g, T: 5.26g, W o.: 5.28g)	0.5 porcji

- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - (0g)
- pomidor bez skórki - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Salatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawy, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

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

3/4 szklanki (200ml)

lekkie kakao na ciepło 200 ml (E: 101kcal, B o.: 7.91g, T: 2.09g, W o.: 12.73g)

1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 0,5% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

w mleku rozpuścić kakao



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Wartość energetyczna:	7885.97 kJ
Białko ogółem:	109.97 g	Tłuszcz:	67.45 g
Węglowodany ogółem:	277.19 g	Węglowodany przyswajalne:	205.54 g
Błonnik pokarmowy:	26.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.53 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.07 g
Sód:	2185.45 mg	Sól:	4.52 g
Ładunek Glikemiczny:	71.2	Stosunek n-3:n-6:	1 : 1.7



02.10.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (E: 644kcal, B o.: 31.78g, T: 25.6g, W o.: 93.59g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 70g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g) 20g

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

Jajecznica na parze (E: 188kcal, B o.: 16.01g, T: 11.22g, W o.: 5.84g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mleko spożywcze, 1,5% 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.

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

1 sztuka (100g)

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

200ml

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

3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 655kcal, B o.: 31.09g, T: 20.68g, W o.: 92.92g)

Naleśniki z pieczarkami i serem (E: 464kcal, B o.: 25.05g, T: 19.57g, W o.: 48.07g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 4 łyżki (48g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/2 szklanki (115ml)
- Ser mozzarella light - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Koper, świeży - 6 i 1/4 łyżeczki (25g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki i cebulę obrać, pokroić w plasterki. Rozgrzać na patelni połowę oleju, wrzucić pieczarki, posolić, aby puściły soki, a gdy płyn odparuje dodać cebulę. Przyprawić pieprzem. Mleko wymieszać w misce z jajkiem, ciągle mieszając wsypać mąkę oraz szczyptę soli. Odstawić na chwilę, aby ciasto odpoczęło. Pozostałą część oleju rozsmarować na patelni i smażyć naleśniki. Na usmażone naleśniki rozprowadzać farsz z pieczarek i obsypać startym serem. Zawinąć w rulon i jeszcze raz chwilę podsmażyć, aby ser się rozpuścił.

Barszcz czerwony (E: 176kcal, B o.: 5.83g, T: 1.05g, W o.: 40.98g) - przepis na 6 porcji

1 porcja

- Burak - 2 i 3/4 sztuki (300g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Jabłko - 1 i 3/4 sztuki (340g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ksylitol - 2 i 3/4 łyżeczki (20g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (75g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki - 6 sztuk (540g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zakwas z buraka niskosolony Kiszzone Specjały - 3/4 opakowania (420ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeły - 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.

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

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

▶ 19:00 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 16.53g, T: 14.92g, W o.: 61.37g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g) 90g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, T: 0.44g, W o.: 5.66g) 10g

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

Ser mozzarella light (E: 63kcal, B o.: 7.6g, T: 3.4g, W o.: 1.12g) 2 plastry (40g)

humus (E: 80kcal, B o.: 0.56g, T: 1.28g, W o.: 1.2g) 2 i 1/4 łyżki (40g)

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

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Wartość energetyczna:	7491.68 kJ
Białko ogółem:	104.6 g	Tłuszcz:	67.5 g
Węglowodany ogółem:	267.83 g	Węglowodany przyswajalne:	149.03 g
Błonnik pokarmowy:	25.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.39 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.49 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.74 g
Sód:	1970.99 mg	Sól:	3.81 g
Ładunek Glikemiczny:	63.41	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4



03.10.2026 (sobota)

▶ 07:30 Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 25.21g, T: 19.56g, W o.: 92.77g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 203kcal, B o.: 5.6g, T: 1.2g, W o.: 43.84g) 80g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g) 20g

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

Szynka biała, gotowana (E: 48kcal, B o.: 9g, T: 1g, W o.: 0.6g) 4 i 1/4 plastra (50g)

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

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

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

► 12:30 Obiad (E: 719kcal, B o.: 48.36g, T: 17.61g, W o.: 101.48g)

Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (E: 225kcal, B o.: 5.09g, T: 11.24g, W o.: 28.69g)

1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/8 sztuki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Koper, świeży - 6 i 1/4 łyżeczki (25g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami (E: 371kcal, B o.: 38.3g, T: 3.51g, W o.: 48.69g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (4g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)





Sposób przygotowania:

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

Wegańska surówka colesław (E: 60kcal, B o.: 2.15g, T: 2.25g, W o.: 9.4g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1/8 łyżki (2g)
- Koper, świeży - 3 i 1/4 łyżeczki (13g)
- Wegański majonez, sałatkowy - 1/4 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

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

Kompot (E: 63kcal, B o.: 2.82g, T: 0.61g, W o.: 14.7g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3/4 łyżki (25g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 263kcal, B o.: 16.9g, T: 0.37g, W o.: 45.57g)

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

1 opakowanie (150g)

kisiel 250 ml (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g)

1/3 szklanki (100ml)

► 19:00 Kolacja (E: 413kcal, B o.: 17.59g, T: 16.65g, W o.: 49.34g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 152kcal, B o.: 4.2g, T: 0.9g, W o.: 32.88g)

60g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, T: 0.88g, W o.: 11.32g)

20g

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

1 i 1/2 plastra (15g)



Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1951 kcal	Wartość energetyczna:	6966.3 kJ
Białko ogółem:	108.06 g	Tłuszcz:	54.19 g
Węglowodany ogółem:	289.16 g	Węglowodany przyswajalne:	172.33 g
Błonnik pokarmowy:	27.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.32 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.29 g
Sód:	2281.91 mg	Sól:	4.02 g
Ładunek Glikemiczny:	69.99	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.5