

poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)	piątek (2026-05-01)	sobota (2026-05-02)	niedziela (2026-05-03)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb pszenny pomidor bez skórki kakao na ciepło Masło ekstra Jajecznica na parze	Zupa mleczna z kluskami lanymi Kanapki z szynką wieprzową i warzywami	płatki kukurydziane na mleku kanapka z chlebem pszennym i z wędliną i sałatą	Zupa mleczna z kaszą manną 220ml Chleb pszenny Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Miód pszczeli	Salata Chleb pszenny pomidor bez skórki Masło ekstra Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml	kakao na ciepło Zupa mleczna z kaszą manną 220ml Chleb pszenny Masło ekstra Dżem ananasowy, niskosłodzony	Jajecznica z szynką lekka płatki kukurydziane na mleku Bułka pszenna zwykła Masło ekstra
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Kotlety jajeczne z ziemniakami Buraczki lekkostrawne	Zupa pomidorowa z ryżem Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Pulpety drobiowe z ziemniakami i marchewką z groszkiem	Zupa ogórkowa Potrawka z mięsem mielonym, papryką i ziemniakami	Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka 100g i kaszą jęczmienną 40g Rosół – przepis bez tłuszczu Pomidor Zioła prowansalskie	Zupa pieczarkowa Dietetyczne kotlety mielone Kasza jęczmienna, perłowa Surówka z cukinii i pomidora	Rosół z kury Kasza gryczana z indykiem i brokułem	Zupa pomidorowa z ryżem Udka pieczone z warzywami
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Kisiel truskawkowy Sucharki	Banan Kefir, 2% tłuszczu	Maślanka naturalna Sucharki	Grzanki z awokado i ziołami	Budyń jaglany z musem z mango Sucharki	Maślanka naturalna Biszkopty maślane	Ryż mango z dynią
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Masło ekstra pomidor bez skórki Sałata Kajzerki Ser twarogowy, chudy	Delikatna kanapka z jajkiem inka na mleku 200ml	Kajzerki Ser twarogowy, chudy Dżem ananasowy, niskosłodzony Masło ekstra lekkie kakao na ciepło 200 ml	Lekka bułka pomidor bez skórki Masło ekstra Proteinowy ser żółty Go Active	Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Sałata lodowa pomidor bez skórki Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Serek jogurtowy - Almette Wafle ryżowe Chleb pszenny	Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem	Pieczone ziemniaki z twarożkiem

poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)	piątek (2026-05-01)	sobota (2026-05-02)	niedziela (2026-05-03)
Energia: Kcal 2038 = 8308 kJ Kcal z tłuszczu 32,60 % Kcal z białka 16,74 % Kcal z węglowodanów 51,92 %	Energia: Kcal 2001 = 7769 kJ Kcal z tłuszczu 27,23 % Kcal z białka 18,83 % Kcal z węglowodanów 55,39 %	Energia: Kcal 2030 = 8465 kJ Kcal z tłuszczu 27,16 % Kcal z białka 18,24 % Kcal z węglowodanów 56,61 %	Energia: Kcal 2005 = 8293 kJ Kcal z tłuszczu 24,23 % Kcal z białka 20,45 % Kcal z węglowodanów 57,10 %	Energia: Kcal 2033 = 8384 kJ Kcal z tłuszczu 30,08 % Kcal z białka 17,15 % Kcal z węglowodanów 55,09 %	Energia: Kcal 2007 = 8418 kJ Kcal z tłuszczu 24,61 % Kcal z białka 17,89 % Kcal z węglowodanów 59,30 %	Energia: Kcal 2026 = 8365 kJ Kcal z tłuszczu 30,11 % Kcal z białka 18,93 % Kcal z węglowodanów 52,68 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,51 g Błonnik: 23,01 g Skrobia: 138,33 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,11 g Błonnik: 23,77 g Skrobia: 160,17 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,29 g Błonnik: 21,55 g Skrobia: 157,77 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,19 g Błonnik: 23,54 g Skrobia: 178,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 280,00 g Błonnik: 21,69 g Skrobia: 154,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 297,55 g Błonnik: 18,61 g Skrobia: 71,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,83 g Błonnik: 26,71 g Skrobia: 156,56 g
Białko: Białko ogółem: 85,27 g Białko roślinne: 20,94 g Białko zwierzęce: 48,77 g	Białko: Białko ogółem: 94,21 g Białko roślinne: 24,79 g Białko zwierzęce: 25,63 g	Białko: Białko ogółem: 92,58 g Białko roślinne: 25,36 g Białko zwierzęce: 54,08 g	Białko: Białko ogółem: 102,51 g Białko roślinne: 31,03 g Białko zwierzęce: 58,84 g	Białko: Białko ogółem: 87,15 g Białko roślinne: 27,99 g Białko zwierzęce: 19,50 g	Białko: Białko ogółem: 89,74 g Białko roślinne: 20,13 g Białko zwierzęce: 55,69 g	Białko: Białko ogółem: 95,87 g Białko roślinne: 18,77 g Białko zwierzęce: 55,39 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,81 g Cholesterol: 835,76 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,54 g Cholesterol: 468,19 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,27 g Cholesterol: 184,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,99 g Cholesterol: 176,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,94 g Cholesterol: 389,73 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,88 g Cholesterol: 210,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,78 g Cholesterol: 523,15 mg

poniedziałek (2026-05-04)	wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Jaglanka z jabłkiem i migdałami Bułka z serkiem śmietankowym i szynką	Masło ekstra Sałata Chleb pszenny Zupa mleczna z kluskami lanymi Szynka z piersi kurczaka pomidor bez skórki	Chleb pszenny Masło ekstra pomidor bez skórki Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g płatki kukurydziane na mleku
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa koperkowa Kluski śląskie z fasolą	Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem Rosół – przepis bez tłuszczu	Potrawka z kurczaka Puree z marchewki i pietruszki Zupa z makaronem orzo i kurczakiem
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Mus czekoladowy z awokado i mango	Kefir, 2% tłuszczu wafle ryżowe z dżemem	Budyń jaglany z musem z mango
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Bułka lekka z dodatkami	Masło ekstra Awokado Chleb pszenny Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g pomidor bez skórki	Masło ekstra Chleb pszenny pomidor bez skórki Pasta z pieczonego łososia z jajkami

poniedziałek (2026-05-04)	wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)
Energia: Kcal 2006 = 8358 kJ Kcal z tłuszczu 31,27 % Kcal z białka 16,31 % Kcal z węglowodanów 57,24 %	Energia: Kcal 2016 = 8271 kJ Kcal z tłuszczu 25,88 % Kcal z białka 20,20 % Kcal z węglowodanów 55,50 %	Energia: Kcal 2025 = 8227 kJ Kcal z tłuszczu 29,78 % Kcal z białka 19,01 % Kcal z węglowodanów 52,62 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,05 g Błonnik: 23,92 g Skrobia: 68,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,73 g Błonnik: 24,75 g Skrobia: 142,44 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,37 g Błonnik: 23,03 g Skrobia: 121,73 g
Białko: Białko ogółem: 81,81 g Białko roślinne: 26,97 g Białko zwierzęce: 34,46 g	Białko: Białko ogółem: 101,79 g Białko roślinne: 28,54 g Białko zwierzęce: 54,40 g	Białko: Białko ogółem: 96,23 g Białko roślinne: 24,74 g Białko zwierzęce: 50,61 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 69,70 g Cholesterol: 180,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,97 g Cholesterol: 312,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,01 g Cholesterol: 292,10 mg



alergeny
gluten
jaja
ryby
gorczyca
seler
miód
laktoza
soja



27.04.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 581kcal, B o.: 29.65g, W o.: 53.81g, T: 27.7g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, W o.: 32.58g, T: 0.84g)	2 i 1/3 kromki (60g)
pomidor bez skórki (E: 19kcal, B o.: 0.8g, W o.: 3.2g, T: 0.16g)	3/4 sztuki (80g)
kakao na ciepło (E: 125kcal, B o.: 7.71g, W o.: 12.33g, T: 5.09g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 90kcal, B o.: 0.08g, W o.: 0.08g, T: 9.9g)	1 i 1/4 plastra (12g)
Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 15.96g, W o.: 5.62g, T: 11.71g)	1 porcja

▶ 13:00 Obiad (E: 713kcal, B o.: 26.58g, W o.: 100.31g, T: 24.6g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 139kcal, B o.: 4.52g, W o.: 28.31g, T: 0.95g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 62kcal, B o.: 0.77g, W o.: 15.35g, T: 0.29g)	1 porcja
Kotlety jajeczne z ziemniakami (E: 375kcal, B o.: 20.12g, W o.: 50.02g, T: 11.33g)	1 porcja
Buraczki lekkostrawne (E: 137kcal, B o.: 1.17g, W o.: 6.63g, T: 12.03g)	0.5 porcji

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 309kcal, B o.: 7.95g, W o.: 49.7g, T: 9.42g)

Kisiel truskawkowy (E: 129kcal, B o.: 2.01g, W o.: 20.54g, T: 5.1g)	1.5 porcji
Sucharki (E: 180kcal, B o.: 5.94g, W o.: 29.16g, T: 4.32g)	4 i 1/2 sztuki (45g)

▶ 19:00 Kolacja (E: 435kcal, B o.: 21.09g, W o.: 60.69g, T: 12.09g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
pomidor bez skórki (E: 31kcal, B o.: 1.3g, W o.: 5.2g, T: 0.26g)	1 i 1/3 sztuki (130g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, W o.: 0.58g, T: 0.04g)	1/8 sztuki (20g)
Kajzerki (E: 267kcal, B o.: 7.56g, W o.: 52.74g, T: 3.24g)	1 i 1/2 sztuki (90g)
Ser twarogowy, chudy (E: 59kcal, B o.: 11.88g, W o.: 2.1g, T: 0.3g)	2 plastry (60g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Wartość energetyczna:	8307.6 kJ
Białko ogółem:	85.27 g	Tłuszcz:	73.81 g
Węglowodany ogółem:	264.51 g	Węglowodany przyswajalne:	144.28 g
Błonnik pokarmowy:	23.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.9 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.31 g
Sód:	1648.91 mg	Sól:	3.24 g
Ładunek Glikemiczny:	144.33	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.6



28.04.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 590kcal, B o.: 26.57g, W o.: 78.66g, T: 19.34g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi (E: 235kcal, B o.: 10.99g, W o.: 36.22g, T: 5.33g)	1 porcja
Kanapki z szynką wieprzową i warzywami (E: 355kcal, B o.: 15.58g, W o.: 42.44g, T: 14.01g)	1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 651kcal, B o.: 36.09g, W o.: 91.93g, T: 17.57g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 106kcal, B o.: 4.16g, W o.: 20.84g, T: 0.96g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 62kcal, B o.: 0.77g, W o.: 15.35g, T: 0.29g)	1 porcja
Pulpety drobiowe z ziemniakami i marchewką z groszkiem (E: 483kcal, B o.: 31.16g, W o.: 55.74g, T: 16.32g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 226kcal, B o.: 8.1g, W o.: 39.95g, T: 4.39g)

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, W o.: 30.55g, T: 0.39g)	1 sztuka (130g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, W o.: 9.4g, T: 4g)	3/4 szklanki (200ml)

► 19:00 Kolacja (E: 534kcal, B o.: 23.45g, W o.: 66.57g, T: 19.24g)

Delikatna kanapka z jajkiem (E: 414kcal, B o.: 17.45g, W o.: 52.87g, T: 15.24g)	1 porcja
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)	100ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Wartość energetyczna:	7769.31 kJ
Białko ogółem:	94.21 g	Tłuszcz:	60.54 g
Węglowodany ogółem:	277.11 g	Węglowodany przyswajalne:	182.56 g
Błonnik pokarmowy:	23.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.56 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.84 g
Sód:	2340.94 mg	Sól:	3.86 g
Ładunek Glikemiczny:	125.48	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.3



29.04.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 22.35g, W o.: 83.89g, T: 17.35g)

płatki kukurydziane na mleku (E: 250kcal, B o.: 9.56g, W o.: 43.24g, T: 5g)	1 porcja
kanapka z chlebem pszennym i z wędliną i sałatą (E: 323kcal, B o.: 12.79g, W o.: 40.65g, T: 12.35g)	1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 732kcal, B o.: 31.39g, W o.: 105.33g, T: 23.9g)

Zupa ogórkowa (E: 264kcal, B o.: 15.37g, W o.: 35.13g, T: 7.91g)	1 porcja
Potrawka z mięsem mielonym, papryką i ziemniakami (E: 468kcal, B o.: 16.02g, W o.: 70.2g, T: 15.99g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 234kcal, B o.: 13.84g, W o.: 28.71g, T: 7.17g)

Maślanka naturalna (E: 154kcal, B o.: 11.2g, W o.: 15.75g, T: 5.25g)	1 i 1/2 szklanki (350ml)
Sucharki (E: 80kcal, B o.: 2.64g, W o.: 12.96g, T: 1.92g)	2 sztuki (20g)

► 19:00 Kolacja (E: 491kcal, B o.: 25g, W o.: 69.36g, T: 12.85g)

Kajzerki (E: 178kcal, B o.: 5.04g, W o.: 35.16g, T: 2.16g)	1 sztuka (60g)
Ser twarogowy, chudy (E: 59kcal, B o.: 11.88g, W o.: 2.1g, T: 0.3g)	2 plastry (60g)
Dżem ananasowy, niskosłodzony (E: 78kcal, B o.: 0.1g, W o.: 19.3g, T: 0.05g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
lekkie kakao na ciepło 200 ml (E: 101kcal, B o.: 7.91g, W o.: 12.73g, T: 2.09g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Wartość energetyczna:	8465.27 kJ
Białko ogółem:	92.58 g	Tłuszcz:	61.27 g
Węglowodany ogółem:	287.29 g	Węglowodany przyswajalne:	227.29 g
Błonnik pokarmowy:	21.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.69 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.31 g
Sód:	2597.69 mg	Sól:	5.19 g
Ładunek Glikemiczny:	168.23	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.1



30.04.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 23.75g, W o.: 78.15g, T: 18.46g)

Zupa mleczna z kaszą manną 220ml (E: 179kcal, B o.: 8.89g, W o.: 25.25g, T: 4.76g)	1 porcja
Chleb pszenny (E: 206kcal, B o.: 6.8g, W o.: 43.44g, T: 1.12g)	3 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser twarogowy, chudy (E: 39kcal, B o.: 7.92g, W o.: 1.4g, T: 0.2g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Miód pszczeni (E: 32kcal, B o.: 0.03g, W o.: 7.95g, T: 0g)	1/3 łyżki (10g)

► 13:00 Obiad (E: 676kcal, B o.: 44.84g, W o.: 110.24g, T: 8.7g)

Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka 100g i kaszą jęczmienną 40g (E: 407kcal, B o.: 28.45g, W o.: 61.26g, T: 6.67g)	1 porcja
Rosół – przepis bez tłuszczu (E: 229kcal, B o.: 14.33g, W o.: 40.66g, T: 1.63g)	1 porcja
Pomidor (E: 38kcal, B o.: 1.8g, W o.: 8.2g, T: 0.4g)	1 i 1/4 sztuki (200g)
Zioła prowansalskie (E: 2kcal, B o.: 0.26g, W o.: 0.12g, T: 0g)	2 szczypty (2g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 271kcal, B o.: 6.61g, W o.: 40.15g, T: 9.86g)

Grzanki z awokado i ziołami (E: 271kcal, B o.: 6.61g, W o.: 40.15g, T: 9.86g)	1 porcja
---	----------

► 19:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 27.31g, W o.: 57.65g, T: 16.97g)

Lekka bułka (E: 345kcal, B o.: 23.4g, W o.: 55.54g, T: 3.64g)	1 porcja
pomidor bez skórki (E: 12kcal, B o.: 0.5g, W o.: 2g, T: 0.1g)	1/2 sztuki (50g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Proteinowy ser żółty Go Active (E: 21kcal, B o.: 3.3g, W o.: 0g, T: 0.85g)	2/3 plastra (10g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Wartość energetyczna:	8293.39 kJ
Białko ogółem:	102.51 g	Tłuszcz:	53.99 g
Węglowodany ogółem:	286.19 g	Węglowodany przyswajalne:	230.05 g
Błonnik pokarmowy:	23.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.18 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.58 g
Sód:	1603.72 mg	Sól:	4.2 g
Ładunek Glikemiczny:	145.93	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.3



01.05.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 574kcal, B o.: 28.24g, W o.: 73.86g, T: 19.89g)

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.29g, T: 0.02g)	1/8 sztuki (10g)
Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, W o.: 38.01g, T: 0.98g)	2 i 3/4 kromki (70g)
pomidor bez skórki (E: 22kcal, B o.: 0.9g, W o.: 3.6g, T: 0.18g)	3/4 sztuki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g (E: 73kcal, B o.: 8.86g, W o.: 1.35g, T: 3.68g)	1 porcja
Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml (E: 221kcal, B o.: 12.32g, W o.: 30.54g, T: 6.78g)	1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 682kcal, B o.: 38.21g, W o.: 78.6g, T: 26.61g)

Zupa pieczarkowa (E: 276kcal, B o.: 7.31g, W o.: 40.1g, T: 11.37g)	1.5 porcji
Dietetyczne kotlety mielone (E: 232kcal, B o.: 27.21g, W o.: 5.18g, T: 11.69g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa (E: 134kcal, B o.: 2.76g, W o.: 30g, T: 0.88g)	1/3 woreczka (40g)
Surówka z cukinii i pomidora (E: 40kcal, B o.: 0.93g, W o.: 3.32g, T: 2.67g)	0.5 porcji

► 16:00 Podwieczorek (E: 291kcal, B o.: 6.14g, W o.: 57.03g, T: 4.75g)

Budyń jaglany z musem z mango (E: 211kcal, B o.: 3.5g, W o.: 44.07g, T: 2.83g)	1 porcja
Sucharki (E: 80kcal, B o.: 2.64g, W o.: 12.96g, T: 1.92g)	2 sztuki (20g)

► 19:00 Kolacja (E: 486kcal, B o.: 14.56g, W o.: 70.51g, T: 16.69g)

Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, W o.: 0.04g, T: 4.95g)	2/3 plastra (6g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 38kcal, B o.: 3.6g, W o.: 0.6g, T: 2.4g)	1 i 1/2 plastra (30g)

Sałata lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.09g, W o.: 0.3g, T: 0.01g)	1/8 sztuki (10g)
pomidor bez skórki (E: 14kcal, B o.: 0.6g, W o.: 2.4g, T: 0.12g)	2/3 sztuki (60g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.15g, W o.: 11.49g, T: 0.03g)	2 łyżeczki (30g)
Serek jogurtowy - Almette (E: 78kcal, B o.: 2.13g, W o.: 1.14g, T: 7.2g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Wafle ryżowe (E: 83kcal, B o.: 2g, W o.: 16.53g, T: 1g)	2 sztuki (20g)
Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, W o.: 38.01g, T: 0.98g)	2 i 3/4 kromki (70g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2033 kcal	Wartość energetyczna:	8383.85 kJ
Białko ogółem:	87.15 g	Tłuszcz:	67.94 g
Węglowodany ogółem:	280 g	Węglowodany przyswajalne:	195.18 g
Błonnik pokarmowy:	21.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.53 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.91 g
Sód:	1784.74 mg	Sól:	2.39 g
Ładunek Glikemiczny:	155.48	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.5



02.05.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 22.72g, W o.: 78.87g, T: 23.96g)

kakao na ciepło (E: 151kcal, B o.: 9.41g, W o.: 14.78g, T: 6.09g)	1 porcja
Zupa mleczna z kaszą manną 220ml (E: 179kcal, B o.: 8.89g, W o.: 25.25g, T: 4.76g)	1 porcja
Chleb pszenny (E: 129kcal, B o.: 4.25g, W o.: 27.15g, T: 0.7g)	2 kromki (50g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Dżem ananasowy, niskosłodzony (E: 47kcal, B o.: 0.06g, W o.: 11.58g, T: 0.03g)	2 łyżeczki (30g)

► 13:00 Obiad (E: 703kcal, B o.: 43.8g, W o.: 92.48g, T: 19.85g)

Rosół z kury (E: 234kcal, B o.: 11.73g, W o.: 38.33g, T: 4.13g)	0.5 porcji
Kasza gryczana z indykiem i brokułem (E: 469kcal, B o.: 32.07g, W o.: 54.15g, T: 15.72g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 206kcal, B o.: 10.34g, W o.: 26.73g, T: 6.48g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, W o.: 11.25g, T: 3.75g)	1 szklanka (250ml)
Biszkopty maślane (E: 96kcal, B o.: 2.34g, W o.: 15.48g, T: 2.73g)	3 sztuki (30g)

▶ 19:00 Kolacja (E: 480kcal, B o.: 12.88g, W o.: 99.47g, T: 4.59g)

Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem (E: 480kcal, B o.: 12.88g, W o.: 99.47g, T: 4.59g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2007 kcal
Białko ogółem:	89.74 g
Węglowodany ogółem:	297.55 g
Błonnik pokarmowy:	18.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.88 g
Sód:	1437.54 mg
Ładunek Glikemiczny:	153.69

Wartość energetyczna:	8417.61 kJ
Tłuszcz:	54.88 g
Węglowodany przyswajalne:	153.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.47 g
Sól:	2.53 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.9



03.05.2026 (niedziela)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 631kcal, B o.: 30.79g, W o.: 63g, T: 28.93g)

Jajecznica z szynką lekka (E: 252kcal, B o.: 18.95g, W o.: 9.15g, T: 15.45g)

1 porcja

płatki kukurydziane na mleku (E: 195kcal, B o.: 8.53g, W o.: 30.7g, T: 4.63g)

1 porcja

Bułka pszenna zwykła (E: 109kcal, B o.: 3.24g, W o.: 23.08g, T: 0.6g)

1/2 sztuki (40g)

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

1 plaster (10g)

▶ 13:00 Obiad (E: 705kcal, B o.: 34.74g, W o.: 90.39g, T: 24.45g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 210kcal, B o.: 6.59g, W o.: 42.74g, T: 1.37g)

1 porcja

Udka pieczone z warzywami (E: 495kcal, B o.: 28.15g, W o.: 47.65g, T: 23.08g)

1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 266kcal, B o.: 12.34g, W o.: 53.97g, T: 0.64g)

Ryż mango z dynią (E: 266kcal, B o.: 12.34g, W o.: 53.97g, T: 0.64g)

1 porcja

▶ 19:00 Kolacja (E: 424kcal, B o.: 18g, W o.: 59.47g, T: 13.76g)

Pieczone ziemniaki z twarożkiem (E: 424kcal, B o.: 18g, W o.: 59.47g, T: 13.76g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal
Białko ogółem:	95.87 g
Węglowodany ogółem:	266.83 g
Błonnik pokarmowy:	26.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.46 g
Sód:	2189.08 mg
Ładunek Glikemiczny:	145.47

Wartość energetyczna:	8364.6 kJ
Tłuszcz:	67.78 g
Węglowodany przyswajalne:	146.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.59 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.17 g
Sól:	3.77 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.5



04.05.2026 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 22.72g, W o.: 100.65g, T: 14.33g)

Jaglanka z jabłkiem i migdałami (E: 332kcal, B o.: 10.99g, W o.: 62.72g, T: 5.33g)	1 porcja
Bułka z serkiem śmietankowym i szynką (E: 276kcal, B o.: 11.73g, W o.: 37.93g, T: 9g)	0.5 porcji

► 13:00 Obiad (E: 761kcal, B o.: 26.43g, W o.: 110.34g, T: 32.41g)

Zupa koperkowa (E: 326kcal, B o.: 5.73g, W o.: 51.27g, T: 11.95g)	1 porcja
Kluski śląskie z fasolą (E: 435kcal, B o.: 20.7g, W o.: 59.07g, T: 20.46g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 192kcal, B o.: 2.5g, W o.: 23.57g, T: 10.22g)

Mus czekoladowy z awokado i mango (E: 192kcal, B o.: 2.5g, W o.: 23.57g, T: 10.22g)	0.5 porcji
---	------------

► 19:00 Kolacja (E: 445kcal, B o.: 30.16g, W o.: 52.49g, T: 12.74g)

Bułka lekka z dodatkami (E: 445kcal, B o.: 30.16g, W o.: 52.49g, T: 12.74g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2006 kcal
Białko ogółem:	81.81 g
Węglowodany ogółem:	287.05 g
Błonnik pokarmowy:	23.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.4 g
Sód:	2991.84 mg
Ładunek Glikemiczny:	146.61

Wartość energetyczna:	8357.6 kJ
Tłuszcz:	69.7 g
Węglowodany przyswajalne:	207.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.79 g
Sól:	5.23 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.8



05.05.2026 (wtorek)

▶ **07:00 Śniadanie (E: 606kcal, B o.: 28.33g, W o.: 89.53g, T: 15.54g)**

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.29g, T: 0.02g)	1/8 sztuki (10g)
Chleb pszenny (E: 232kcal, B o.: 7.65g, W o.: 48.87g, T: 1.26g)	3 i 2/3 kromki (90g)
Zupa mleczna z kluskami lanymi (E: 235kcal, B o.: 10.99g, W o.: 36.22g, T: 5.33g)	1 porcja
Szynka z piersi kurczaka (E: 38kcal, B o.: 8.48g, W o.: 0.08g, T: 0.48g)	2 i 2/3 plastra (40g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)

▶ **13:00 Obiad (E: 673kcal, B o.: 47.79g, W o.: 83.41g, T: 18.64g)**

Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem (E: 386kcal, B o.: 20.56g, W o.: 42.75g, T: 16.23g)	1 porcja
Rosół – przepis bez tłuszczu (E: 287kcal, B o.: 27.23g, W o.: 40.66g, T: 2.41g)	1 porcja

▶ **16:00 Podwieczorek (E: 237kcal, B o.: 6.6g, W o.: 44.81g, T: 3.54g)**

Kefir, 2% tłuszczu (E: 50kcal, B o.: 3.4g, W o.: 4.7g, T: 2g)	1/3 szklanki (100ml)
wafle ryżowe z dżemem (E: 187kcal, B o.: 3.2g, W o.: 40.11g, T: 1.54g)	1 porcja

▶ **19:00 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 19.07g, W o.: 61.98g, T: 20.25g)**

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Awokado (E: 51kcal, B o.: 0.6g, W o.: 2.22g, T: 4.59g)	1/5 sztuki (30g)
Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, W o.: 54.3g, T: 1.4g)	4 kromki (100g)
Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g (E: 55kcal, B o.: 8.86g, W o.: 1.35g, T: 1.68g)	1 porcja
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal	Wartość energetyczna:	8271.03 kJ
Białko ogółem:	101.79 g	Tłuszcz:	57.97 g
Węglowodany ogółem:	279.73 g	Węglowodany przyswajalne:	184.2 g
Błonnik pokarmowy:	24.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.29 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.97 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9 g
Sód:	1741.83 mg	Sól:	4.01 g
Ładunek Glikemiczny:	148.53	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.4



06.05.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 536kcal, B o.: 24.5g, W o.: 75.28g, T: 15.84g)

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, W o.: 32.58g, T: 0.84g)	2 i 1/3 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
pomidor bez skórki (E: 38kcal, B o.: 1.6g, W o.: 6.4g, T: 0.32g)	1 i 2/3 sztuki (160g)
Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g (E: 55kcal, B o.: 8.86g, W o.: 1.35g, T: 1.68g)	1 porcja
płatki kukurydziane na mleku (E: 213kcal, B o.: 8.87g, W o.: 34.88g, T: 4.75g)	1 porcja

► 13:00 Obiad (E: 696kcal, B o.: 47.55g, W o.: 68.54g, T: 27.07g)

Potrawka z kurczaka (E: 245kcal, B o.: 33.61g, W o.: 18.94g, T: 3.67g)	1 porcja
Puree z marchewki i pietruszki (E: 151kcal, B o.: 2.83g, W o.: 10.23g, T: 11.77g)	0.5 porcji
Zupa z makaronem orzo i kurczakiem (E: 300kcal, B o.: 11.11g, W o.: 39.37g, T: 11.63g)	1 porcja

► 16:00 Podwieczorek (E: 304kcal, B o.: 5.9g, W o.: 62.64g, T: 4.06g)

Budyń jaglany z musem z mango (E: 304kcal, B o.: 5.9g, W o.: 62.64g, T: 4.06g)	1 porcja
--	----------

► 19:00 Kolacja (E: 489kcal, B o.: 18.28g, W o.: 59.91g, T: 20.04g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, W o.: 54.3g, T: 1.4g)	4 kromki (100g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)
Pasta z pieczonego łososa z jajkami (E: 95kcal, B o.: 8.67g, W o.: 1.5g, T: 6.06g)	0.5 porcji



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2025 kcal
Białko ogółem:	96.23 g
Węglowodany ogółem:	266.37 g
Błonnik pokarmowy:	23.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.91 g
Sód:	1938.98 mg
Ładunek Glikemiczny:	152.98

Wartość energetyczna:	8227.29 kJ
Tłuszcz:	67.01 g
Węglowodany przyswajalne:	199.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.62 g
Sól:	4.94 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.2

PRZEPIS: kakao na ciepło - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

w mleku rozpuścić kakao

PRZEPIS: Jajecznica na parze - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- 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 pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Ryż paraboliczny - 1/7 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 1 i 3/4 garści (120g)
- Miód pszczeleli - 1 i 2/3 łyżki (40g)
- Truskawki - 1 i 1/3 szklanki (200g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kotlety jajeczne z ziemniakami - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/4 sztuki (110g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)



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.

Ziemniaki umyć, obrać i ugotować w lekko osolonej wodzie (szczypta soli). Kotleciki podawać z ziemniakami i burakami .

PRZEPIS: Buraczki lekkostrawne - 0.5 porcji

- Burak - 2/3 sztuki (63g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy - 1.5 porcji

- Wiórki kokosowe - 1 i 1/3 łyżki (8g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

Pokrojone truskawki zalać wrzątkiem (3/4 szklanki) i gotować, do momentu, aż będą miękkie. Następnie całość zblendować na gładki płyn. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w około 1/4 szklanki zimnej wody. Mieszać do momentu, aż nie będzie grudek. Następnie wlać powstałą mieszaninę do przygotowanego wcześniej musu truskawkowego, postawić na ogniu i mieszać, aż kisiel zgęstnieje i się zagotuje. Kisiel posypać wiórkami kokosa.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kluskami lanymi - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kanapki z szynką wieprzową i warzywami - 1 porcja

- Chleb baltonowski - 2 kromki (70g)
- Szynka wieprzowa, gotowana - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/3 plastra (13g)
- pomidor bez skórki - 3/4 sztuki (80g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować masłem, położyć na nim szynkę i warzywa.

PRZEPIS: Pulpety drobiowe z ziemniakami i marchewką z groszkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (83ml)
- Kajzerki - 1/6 sztuki (10g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (37g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Masło - 1/2 plastra (5g)
- Kurczak, mięso mielone - 3/4 szklanki (120g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować. Mięso wymieszać z jajkiem, posiekaną cebulką, wcześniej namoczoną w wodzie (około 250 ml) bułką, solą, pieprzem i oregano. Formować kotleciki i obtaczać w mące (2 łyżki). Smażyć na oleju, aż będą rumiane. Do garnka wlać bulion, dodać startą jedną marchew. Całość zagotować. Dodać pulpeciki i gotować ok. 20 minut, co jakiś czas obracając pulpety. Odląć trochę sosu i wymieszać z łyżeczką mąki. Dodać całość do pulpecików. Posiekaną marchew i groszek włożyć do garnka, dolać szklankę wody, posolić i gotować 10-15 minut. Do rozpuszczonego na patelni masła dodać mąkę (1 łyżka) i wymieszać. Całość dodać do marchewki z groszkiem. Wymieszać.

PRZEPIS: Delikatna kanapka z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 3/4 sztuki (40g)
- Chleb pszenny - 3 i 2/3 kromki (90g)
- Grani lekki, twarożek - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- pomidor bez skórki - 1/2 sztuki (50g)
- Masło śmietankowe 60% tłuszczu Mlekovita - 3 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo. Chleb posmarować masłem, serkiem, a na serek położyć, plasterki obranego pomidora, liście szpinaku i pokrojone jajko.

PRZEPIS: płatki kukurydziane na mleku - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki kukurydziane - 1 i 1/3 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

płatki zalej ciepłym mlekiem

PRZEPIS: kanapka z chlebem pszennym i z wędliną i sałatą - 1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (70g)
- Szynka wiejska - 2 plastry (30g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 i 1/4 plastra (12g)
- pomidor bez skórki - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

chleb posmaruj masłem , ułóż sałatę , wędlinę , warzywa pokrój oddzielnie

PRZEPIS: Zupa ogórkowa - 4 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 2/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 4 sztuki (240g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 6 sztuk (540g)



Sposób przygotowania:

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

PRZEPIS: Potrawka z mięsem mielonym, papryką i ziemniakami - 4 porcje

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 4 i 3/4 łyżki (48ml)
- Papryka czerwona - 3/4 sztuki (200g)
- Pomidory w puszcze - 2 i 1/2 szklanki (600g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 11 sztuk (1000g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/2 porcji (150g)



Sposób przygotowania:

Na rozgrzanym oleju podsmażyć mięso mielone. Paprykę i cebule pokroić w kostkę, marchew zetrzeć na dużych oczkach tarki, czosnek posiekać. Dorzucić warzywa do mięsa i smażyć przez około 4 minuty. Zalać pomidorami i wodą (1 szklankę) i dusić na małym ogniu przez 20 minut. Po tym czasie dodać pokrojone w dużą kostkę ziemniaki oraz przyprawy. Gotować do miękkości ziemniaków i zgęstnienia sosu, przez około 20 minut.

PRZEPIS: lekkie kakao na ciepło 200 ml - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

w mleku rozpuścić kakao

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 220ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (12g)
- Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

**Sposób przygotowania:**

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę polać miodem.

PRZEPIS: Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka 100g i kaszą jęczmienną 40g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (70g)
- 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 - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (30g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

W garnku zagotować 3 szklanki wody, dodać odrobinę soli, wrzucić przepłukaną na sicie kaszę, gotować na małym ogniu, aż wchłonie płyn. 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 kaszą.

PRZEPIS: Rosół – przepis bez tłuszczu - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (20g)
- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (33g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - (0g)
- Liść lubczyku, suszony - 3 i 1/2 sztuki (7g)



Sposób przygotowania:

Filety z kurczaka umyć i oczyścić z tłuszczu. Warzywa obrać, jeżeli nie są młode. Cebulę razem ze skorupką opiec w piekarniku lub skarmelizować na patelni – dodać wspaniałego aromatu, a skorupka zapewni odpowiedni odcień zupy. Warzywa, lubczyk i kurczaka zalać w garnku zimną wodą. Nie doprowadzać. Gotować minimum godzinę na małym ogniu. Rosół nie może się mocno gotować. Następnie dodać pietruszkę i posolić rosół do smaku. Gotować jeszcze pół godziny. Doprawić pieprzem i ewentualnie solą. Ugotować makaron i podawać z rosółem.

PRZEPIS: Grzanki z awokado i ziołami - 1 porcja

- Awokado - 1/3 sztuki (50g)
- Kajzerki - 1 sztuka (60g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Bułkę pokroić na kromki. Podpiec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Podpiekać przez ok. 5 minut. . Na grzankach ułożyć pokrojone awokado oraz posypać ziołami . Całość posypać posiekaną pietruszką oraz słodką papryką.

PRZEPIS: Lekka bułka - 1 porcja

- Kajzerki - 1 i 1/2 sztuki (90g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 2/3 plastra (80g)

**Sposób przygotowania:**

Kajzerkę przeciąć wzdłuż i każdą połówkę posmarować białym serem.

PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/3 łyżki (52g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 i 2/3 szklanki (360ml)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa - 1.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (9g)
- Marchew - 1/5 sztuki (9g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 3/4 sztuki (170g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Masło ekstra - 2/3 plastra (6g)
- 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. Odląć część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

PRZEPIS: Dietetyczne kotlety mielone - 7 porcji

- Jaja kurze całe - 2 i 3/4 sztuki (140g)
- Cebula - 1/5 sztuki (21g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Otręby pszenne - 2 łyżki (8g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Indyk, mięso mielone - 8 i 1/3 porcji (840g)



Sposób przygotowania:

Mięso przełożyć do miski, dodać posiekaną drobno cebulę i czosnek, wszystkie przyprawy i jajko. Mięso wyrabiać dłonią, najlepiej przez kilka minut. Odstawić na około pół godziny. Po tym czasie dodać mleko i otręby. Znowu wyrabiać i odstawić na pół godziny. Płatki owsiane zmielić w blenderze. W zwilżonych wodą dłoniach formować podługne kotlety lekko je spłaszczyć obtoczyć w zmielonych płatkach owsianych i układać na papierze do pieczenia, po czym zawinąć je w kwadraty z papieru do pieczenia (papiloty) i piec w piekarniku przez około 35 minut w 160 stopniach.

PRZEPIS: Surówka z cukinii i pomidora - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ocet jabłkowy - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Cukinię umyć i pokroić w cienkie plasterki. Posolić ją i odstawić na 10 minut. Po tym czasie odsączyć. Pomidora pokroić w kostkę. Cebulę posiekać w piórka. Warzywa wymieszać z octem, oliwą i przyprawami oraz posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Budyń jaglany z musem z mango - 1 porcja

- Napój owsiany - 2/3 szklanki (150ml)
- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Mango - 1/3 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę jaglaną przepłukać wodą, przełożyć do garnka, zalać napojem roślinnym i gotować na małym ogniu pod przykryciem około 15 minut, aż kasza całkowicie zmięknie i wchłonie płyn. Zblendować całość na gładki, kremowy budyń.

Mango obrać, pokroić, zblendować na gładki mus lub bardzo drobno rozgnieść widelcem. Przełożyć budyń do miseczki i na wierzch nałożyć mus z mango.

PRZEPIS: Rosół z kury - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (7g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udu. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

PRZEPIS: Kasza gryczana z indykiem i brokułem - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

Brokuł podzielić na mniejsze różyczki i ugotować w lekko osolonej wodzie. Kasze gryczaną ugotować w oddzielnym garnku. Indyka pokroić w kostkę, obsypać solą i pieprzem. Marchew zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Na patelni rozgrzać masło i smażyć na nim posiekaną cebulę. Dodać marchew i smażyć, aż warzywa się zeszkłą. Następnie na patelnię wrzucić indyka i obsmażyć. Na koniec na patelnię wrzucić ugotowaną kaszę oraz brokuły. Wymieszać, całość doprawić do smaku solą i pieprzem.

PRZEPIS: Ryż na mleku z cynamonem i jabłkiem - 1 porcja

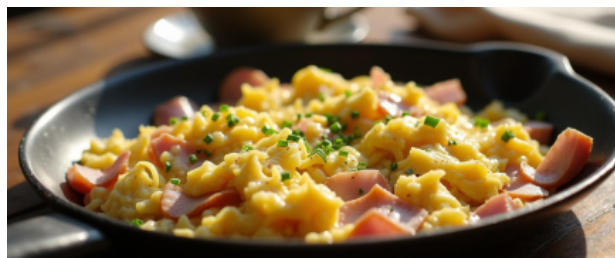
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Cynamon, mielony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ryż jaśminowy - 1/3 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

Suchy ryż wsypać do garnka, zalać około 1 szklanką wody, dodać szczyptę soli i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem ok. 20-25 minut aż wchłonie całość wody i będzie miękki. Do ugotowanego ryżu, wlać mleko i poczekać aż się całość zagotuje. Gotować jeszcze chwilę do uzyskania pożądanej konsystencji. Wyłączyć ogień pod garnkiem, dodać miód, łyżeczkę cynamonu, wymieszać i przełożyć do miski. Na wierzch zetrzeć obrane ze skórki jabłko i posypać delikatnie cynamonem.

PRZEPIS: Jajecznica z szynką lekka - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 i 1/3 plastra (20g)
- pomidor bez skórki - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Udka pieczone z warzywami - 1 porcja

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Ryż mango z dynią - 1 porcja

- Mango - 1/7 sztuki (40g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Jogurt naturalny - Skyr - 1/2 opakowania (75g)
- Dynia, puree - 1/7 szklanki (35g)



Sposób przygotowania:

Dynię, mango oraz jogurt zblendować. Wymieszać z ugotowanym ryżem. Posypać cynamonem.

PRZEPIS: Pieczone ziemniaki z twarożkiem - 1 porcja

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Koperek, suszony - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 1/3 łyżki (25g)
- Ziemniaki - 3 i 1/3 sztuki (300g)

**Sposób przygotowania:**

Umyć ziemniaki, przeciąć je do połowy i nasmarować oliwą. Zawinąć w folię aluminiową i piec przez godzinę w temp. 180 st. C. Rozgnieść widelcem ser twarogowy, dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, śmietanę, posiekany koperek, sól i pieprz. Następnie wymieszać. Farsz wyłożyć na upieczone ziemniaki.

PRZEPIS: Jaglanka z jabłkiem i migdałami - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (45g)
- Migdały - 1/7 łyżki (2g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Oplukać kaszę jaglaną. Zagotować kaszę wraz z mlekiem. Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 12 minut. Wyłożyć do miseczki, posypać cynamonem i dodać pokrojone jabłko oraz migdały.

PRZEPIS: Bułka z serkiem śmietankowym i szynką - 0.5 porcji

- Bułka pszenna zwykła - 3/4 sztuki (60g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 1 i 2/3 plastra (25g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (43g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 1 i 1/4 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Bułkę przepołowić na pół, każdą połówkę posmarować serkiem i położyć na wierzch szynkę, plastry pomidora oraz natkę pietruszki.

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 4 porcje

- 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 i 1/4 szklanki (220g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (40g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kluski śląskie z fasolą - 1 porcja

- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kluski śląskie Nasze Smaki - 1/5 opakowania (80g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ser tofu, wędzony - 2 plastry (40g)
- Fasola biała, gotowana - 2/3 szklanki (100g)
- Wegański jogurt sojowy, naturalny - 3 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Ugotować kluski śląskie według instrukcji na opakowaniu. Fasolę podsmażyć na oliwie razem z pomidorem oraz z pokrojonym w kostkę tofu. Doprawić. Do warzyw dodać kluski śląskie. Całość jeszcze przez chwilę razem podsmażyć. Podawać z jogurtem.

PRZEPIS: Mus czekoladowy z awokado i mango - 0.5 porcji

- Wiórki kokosowe - 1/3 łyżki (2g)
- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Banan - 1/3 sztuki (38g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mango - 1/8 sztuki (18g)
- Masło orzechowo-czekoladowe - 1/3 łyżki (8g)
- Pomarańcza - 1/8 sztuki (18g)



Sposób przygotowania:

Mus czekoladowy: Awokado przekroić na pół, wyciągnąć pestkę i wydrążyć miąższ. Wrzucić do blendera, razem z bananem, masłem orzechowym i kakao. Wszystko zblendować na gładką masę.

Mus z mango: Obrane mango i pomarańcze bez białej skórki wrzucić do blendera i zblendować na mus. Musem polać deser i posypać wiórkami kokosowymi.

PRZEPIS: Bułka lekka z dodatkami - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1 sztuka (80g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jaja kurze, na twardo - 1/2 sztuki (25g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- pomidor bez skórki - 2/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Pomidora, ogórka pokroić w plastry, szczypiorek posiekać. Na bułkę nałożyć masło ser i warzywa. Jajko ugotować na miękko i zjeść razem z bułką.

PRZEPIS: Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Marchew z groszkiem, mrożona - 5 łyżek (100g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (7g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (2g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)



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. Udka podać z kaszą i potrawką z marchewki i groszku. Danie posypać obficie posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: wafle ryżowe z dżemem - 1 porcja

- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 2 i 2/3 łyżeczki (40g)
- Wafle ryżowe - 3 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

wafle posmaruj dżemem, posyp otrębami

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Młoda marchewka, puszka - 1/5 porcji (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 5 łyżek (100g)

**Sposób przygotowania:**

Filet umyć i pokroić w kostkę. Na patelni podsmażyć pokrojoną cebulką ze sprasowanym czosnkiem, po chwili wrzucić mięso, przyprawić solą i pieprzem. Po 5 minutach dodać pokrojone marchewki. Całość dusić, co jakiś czas podlewać wodą. Po 20 minutach dodać jogurt grecki wymieszany z mąką.

PRZEPIS: Puree z marchewki i pietruszki - 0.5 porcji

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (11ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa ugotować na parze. Zblendować je z oliwą, jogurtem i zieloną pietruszką.

PRZEPIS: Zupa z makaronem orzo i kurczakiem - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (20g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron orzo - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

Obrać marchew i seler, pokroić w drobną kostkę. Kurczaka pokroić w 2–3 cm kawałki. Natkę pietruszki drobno posiekać. W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić marchew i seler, dusić na małym ogniu przez kilka minut, co jakiś czas mieszając.

Zalać

warzywa bulionem warzywnym (800 ml), dodać sól. Zupę zagotować, zmniejszyć ogień i gotować około 10 minut. Dodać pokrojonego kurczaka, gotować kolejne 5-10 minut. Po tym czasie wsypać makaron orzo i gotować około 10 minut do miękkości makaronu i ugotowania kurczaka. Pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

PRZEPIS: Pasta z pieczonego łososia z jajkami - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, bez laktozy, 2,5% - Łowicz - 1/8 opakowania (6g)
- Łosoś, świeży - 1/7 sztuki (25g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Syrop klonowy - 1/5 łyżeczki (1g)
- Ocet jabłkowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Sos sojowy bezglutenowy House of Asia - 1/8 łyżki (1ml)



Sposób przygotowania:

Łososia natrzeć sosem sojowym, octem i syropem klonowym. Piec 20 minut w 180 stopniach. Jajka ugotować, obrać i drobno posiekać. Wymieszać je z mięsem z łososia. Dodać szczypiorek, sól, pieprz i pietruszkę oraz jogurt.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-04-27 / 2026-04-28 / 2026-04-29 / 2026-04-30 / 2026-05-01 / 2026-05-02 / 2026-05-03 / 2026-05-04 / 2026-05-05 / 2026-05-06



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	180g (2 i 1/4 sztuki)
Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb baltonowski	70g (2 kromki)
Chleb pszenny	840g (33 i 2/3 kromki)
Kajzerki	310g (5 i 1/4 sztuki)
Kasza gryczana	60g (2/3 woreczka)
Kasza jaglana	105g (1 woreczek)
Kasza jęczmienna, perłowa	140g (1 i 1/3 woreczka)
Kasza manna	24g (1/7 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	45g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron orzo	40g (1/5 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	80g (3/4 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	26g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	129g (10 i 3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	15g (2/3 łyżki)
Otręby pszenne	7g (1 i 3/4 łyżki)
Płatki kukurydziane	95g (3 i 1/4 szklanki)
Płatki owsiane	28g (2 i 3/4 łyżki)
Ryż paraboliczny	80g (1/3 szklanki)
Ryż biały	270g (1 i 1/3 szklanki)
Ryż jaśminowy	80g (1/3 szklanki)
Sucharki	85g (8 i 1/2 sztuki)
Wafle ryżowe	50g (5 sztuk)

Groszek zielony, mrożony	25g (1/8 opakowania)
Kalafior	50g (1/4 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	100g (6 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	18g (4 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	27g (6 i 3/4 łyżeczki)
Marchew	466g (10 i 1/3 sztuki)
Młoda marchewka, puszka	25g (1/5 porcji)
Ogórek kwaszony	240g (4 sztuki)
Papryka czerwona	200g (3/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	60g (3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	236g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	82g (13 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	433g (2 i 1/2 sztuki)
pomidor bez skórki	1210g (12 sztuk)
Pomidory w puszcze	600g (2 i 1/2 szklanki)
Por	179g (1 i 1/4 sztuki)
Salata	50g (1/4 sztuki)
Salata lodowa	10g (1/8 sztuki)
Salata zielona, liście	10g (2 liście)
Seler korzeniowy	195g (2/3 sztuki)
Szczypiorek	14g (2 i 3/4 łyżki)
Szpinak	25g (1 garść)
Ziemniaki	680g (7 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	1720g (19 sztuk)
Ziemniaki, wczesne	170g (1 i 3/4 sztuki)



Warzywa

Brokuły	150g (1/3 sztuki)
Burak	63g (2/3 sztuki)
Cebula	257g (2 i 1/2 sztuki)
Cukinia	30g (1/8 sztuki)
Czosnek	33g (6 i 2/3 ząbka)
Dynia, puree	35g (1/7 szklanki)
Fasola biała, gotowana	100g (2/3 szklanki)



Mleko i produkty mleczne

Grani lekki, twarożek	30g (1 i 1/2 łyżki)
inka na mleku 200ml	100ml
Jogurt grecki, niskotłuszczowy	100g (5 łyżek)
Jogurt naturalny - Skyr	75g (1/2 opakowania)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	25g (1 i 1/4 łyżki)



Jogurt naturalny, bez laktozy, 2,5% Łowicz	7g (1/8 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Masło śmietankowe 60% tłuszczu Mlekovita	15g (3 łyżeczki)
Maślanka naturalna	600ml (2 i 1/2 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	709ml (3 szklanki)
Mleko spożywcze, 0,5% tłuszczu	200ml (3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	150ml (2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1810ml (7 i 3/4 szklanki)
Proteinowy ser żółty Go Active	10g (2/3 plastra)
Ser twarogowy, chudy	390g (13 plastrów)
Serek jogurtowy - Almette	30g (1 i 1/2 łyżki)
Serek śmietankowy, naturalny	30g (1 i 1/4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	131g (7 i 1/4 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	30g (1 i 1/4 łyżki)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	992g (10 porcji)
Jaja kurze, całe	631g (12 i 1/3 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	25g (1/2 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	120g (3/4 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	440g (2 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	200g (2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	282g (1 i 3/4 sztuki)
Szynka delikatesowa z kurczaka	25g (1 i 2/3 plastra)
Szynka drobiowa, mielona	30g (1 i 1/2 plastra)
Szynka wiejska	30g (2 plastry)
Szynka wieprzowa, gotowana	50g (2 i 1/2 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	60g (4 plastry)

Oleje i tłuszcze

Masło	5g (1/2 plastra)
-------	------------------

Masło ekstra	209g (20 i 3/4 plastra)
Olej rzepakowy	123ml (12 i 1/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	54ml (5 i 1/3 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Biszkopty maślane	30g (3 sztuki)
Cukier	6g (1/2 łyżki)
Cukier brązowy	1g (1/8 łyżki)
Dżem ananasowy, niskosłodzony	80g (5 i 1/3 łyżeczki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	70g (4 i 2/3 łyżeczki)
Erytrol	6g (1 i 1/4 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	20g (2 łyżki)
Miód pszczele	76g (3 łyżki)
Syrop klonowy	1g (1/5 łyżeczki)



Ryby i owoce morza

Łosoś, świeży	25g (1/7 sztuki)
---------------	------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Awokado	115g (3/4 sztuki)
Banan	168g (1 i 1/3 sztuki)
Jabłko	280g (1 i 2/3 sztuki)
Maliny	120g (1 i 3/4 garści)
Mango	258g (1 sztuka)
Migdały	2g (1/7 łyżki)
Pomarańcza	18g (1/8 sztuki)
Truskawki	280g (1 i 3/4 szklanki)
Wiórki kokosowe	10g (1 i 2/3 łyżki)



Napoje

Sok z cytryny	4ml (2/3 łyżki)
---------------	-----------------



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosółowy	700ml (3 szklanki)



Bulion warzywny	283ml (1 i 1/4 szklanki)
Cynamon, mielony	9g (2 i 1/4 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Koperek, suszony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	10g (2 i 1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	14g (7 sztuk)
Majeranek, suszony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	3ml (1/2 łyżki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	16g (4 łyżeczki)
Pieprz czarny	32g (32 szczypty)
Sos sojowy bezglutenowy House of Asia	2ml (1/5 łyżki)
Sól biała	11g (11 szczypt)
Tymianek, suszony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	3g (3 szczypty)



Produkty vege/vegan

Masło orzechowo-czekoladowe	8g (1/3 łyżki)
Napój owsiany	350ml (1 i 1/2 szklanki)
Ser tofu, wędzony	40g (2 plastry)
Wegański jogurt sojowy, naturalny	60g (3 łyżki)



Dania gotowe

Kluski śląskie Nasze Smaki	80g (1/5 opakowania)
Marchew z groszkiem, mrożona	100g (5 łyżek)