

sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)	poniedziałek (2026-06-08)	wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)	piątek (2026-06-12)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb baltonowski Sałata Masło ekstra pomidor bez skórki Szynka wieprzowa, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Dżem truskawkowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Mix sałat pomidor bez skórki Sos winegret Zupa mleczna z kaszą manną 220ml Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło Kielbasa biała, parzona Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka parzona Herbata czarna, napar bez cukru Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200ml Dynia pieczona	Chleb baltonowski Sałata Szynka wiejska Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Zupa mleczna z kaszą manną 220ml	Chleb baltonowski Masło ekstra pomidor bez skórki Jajecznica na parze Herbata czarna, napar bez cukru
14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Dietetyczne spaghetti 300g	Zupa koperkowa Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru szynka pieczona 140g z kaszą jęczmienną 50g Puree z marchewki i pietruszki	Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym Krupnik z ryżem na lekko Buraczki lekkostrawne	Lekkostrawna potrawka z kurczaka z ryżem Zupa krem z pomidorów z serem i grzankami sałata masłowa z jogurtem 100g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet schabowy 140g Ziemniaki, późne Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Udka pieczone 140g Ziemniaki, późne Zupa kalafiorowa sałata masłowa z jogurtem 100g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa krem z fasoli i jabłka lekka Dyniowe naleśniki z białym serem Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Mus jabłkowy Owolovo	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	Banan	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	kisiel 250 ml	Sok warzywno-owocowy	pieczone jabłko z cynamonem
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Szynka biała, gotowana Masło ekstra Chleb baltonowski Herbata czarna, napar bez cukru pomidor bez skórki	Chleb baltonowski Masło ekstra pomidor bez skórki Szynka wieprzowa, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Szynka drobiowa, mielona Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski pomidor bez skórki Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Lekka pasta twarogowa	Chleb baltonowski Masło ekstra Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g pomidor bez skórki Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło ekstra Chleb baltonowski Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru Lekka pasta twarogowa

sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)	poniedziałek (2026-06-08)	wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)	piątek (2026-06-12)
Energia: Kcal 2023 = 8280 kJ Kcal z tłuszczu 35,90 % Kcal z białka 17,72 % Kcal z węglowodanów 47,49 %	Energia: Kcal 2037 = 7950 kJ Kcal z tłuszczu 32,73 % Kcal z białka 19,27 % Kcal z węglowodanów 49,71 %	Energia: Kcal 1991 = 8267 kJ Kcal z tłuszczu 28,93 % Kcal z białka 17,87 % Kcal z węglowodanów 54,74 %	Energia: Kcal 1949 = 8117 kJ Kcal z tłuszczu 27,47 % Kcal z białka 21,38 % Kcal z węglowodanów 49,96 %	Energia: Kcal 2080 = 8103 kJ Kcal z tłuszczu 27,98 % Kcal z białka 17,99 % Kcal z węglowodanów 55,73 %	Energia: Kcal 2035 = 8532 kJ Kcal z tłuszczu 29,14 % Kcal z białka 17,27 % Kcal z węglowodanów 55,74 %	Energia: Kcal 1953 = 7972 kJ Kcal z tłuszczu 37,33 % Kcal z białka 16,13 % Kcal z węglowodanów 48,69 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,17 g Błonnik: 23,14 g Skrobia: 153,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,15 g Błonnik: 24,56 g Skrobia: 136,28 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,47 g Błonnik: 21,39 g Skrobia: 159,24 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 243,41 g Błonnik: 19,18 g Skrobia: 153,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,80 g Błonnik: 22,96 g Skrobia: 177,74 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,60 g Błonnik: 23,25 g Skrobia: 151,15 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,72 g Błonnik: 23,30 g Skrobia: 142,21 g
Białko: Białko ogółem: 89,64 g Białko roślinne: 21,02 g Białko zwierzęce: 41,14 g	Białko: Białko ogółem: 98,14 g Białko roślinne: 22,94 g Białko zwierzęce: 59,43 g	Białko: Białko ogółem: 88,97 g Białko roślinne: 25,78 g Białko zwierzęce: 39,61 g	Białko: Białko ogółem: 104,17 g Białko roślinne: 21,37 g Białko zwierzęce: 58,06 g	Białko: Białko ogółem: 93,54 g Białko roślinne: 30,54 g Białko zwierzęce: 54,35 g	Białko: Białko ogółem: 87,85 g Białko roślinne: 28,17 g Białko zwierzęce: 52,34 g	Białko: Białko ogółem: 78,77 g Białko roślinne: 26,84 g Białko zwierzęce: 48,06 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,69 g Cholesterol: 297,54 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,08 g Cholesterol: 202,26 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,00 g Cholesterol: 363,48 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,49 g Cholesterol: 225,95 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,67 g Cholesterol: 319,48 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,88 g Cholesterol: 259,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,01 g Cholesterol: 642,46 mg

sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)	poniedziałek (2026-06-15)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb baltonowski Parówki z szynki Masło Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Kiełbasa krakowska, sucha Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa	Chleb baltonowski Masło ekstra pomidor bez skórki Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej
14:00 Obiad	14:00 Obiad	14:00 Obiad
Lekka zupa pomidorowa z dynią Dorsz gotowany w mleku z ryżem i lekkim sosem koperkowym Surówka z cukinii i pomidora Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Dietetyczny barszcz biały Puree ziemniaczane z koperkiem Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich	Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml Kotlety mielone bez bułki tartej i jajka Ziemniaki, późne Buraczki lekkostrawne Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Kefir truskawkowy	Mus jabłkowo-malinowy Owolovo	kisiel 250 ml
20:00 Kolacja	20:00 Kolacja	20:00 Kolacja
Chleb baltonowski pomidor bez skórki Masło ekstra Szynka z indyka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra pomidor bez skórki Szczypiorek Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru

sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)	poniedziałek (2026-06-15)
Energia: Kcal 2022 = 8335 kJ Kcal z tłuszczu 35,35 % Kcal z białka 17,56 % Kcal z węglowodanów 48,97 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,52 g Błonnik: 22,84 g Skrobia: 105,43 g Białko: Białko ogółem: 88,76 g Białko roślinne: 19,73 g Białko zwierzęce: 41,21 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,41 g Cholesterol: 189,10 mg	Energia: Kcal 1969 = 8157 kJ Kcal z tłuszczu 33,96 % Kcal z białka 21,17 % Kcal z węglowodanów 45,73 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 225,11 g Błonnik: 22,44 g Skrobia: 146,14 g Białko: Białko ogółem: 104,21 g Białko roślinne: 23,53 g Białko zwierzęce: 77,01 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,30 g Cholesterol: 492,83 mg	Energia: Kcal 2000 = 7576 kJ Kcal z tłuszczu 30,28 % Kcal z białka 18,89 % Kcal z węglowodanów 53,09 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 265,45 g Błonnik: 24,00 g Skrobia: 126,58 g Białko: Białko ogółem: 94,46 g Białko roślinne: 19,00 g Białko zwierzęce: 37,43 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,29 g Cholesterol: 531,10 mg



alergeny
seler
jaja
gluten
laktoza



06.06.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 20.03g, T: 17.38g, W o.: 59.8g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g)	1 i 2/3 plastra (16g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 71kcal, B o.: 11.58g, T: 2.46g, W o.: 0.6g)	3 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 14:00 Obiad (E: 915kcal, B o.: 48.69g, T: 45.93g, W o.: 80.15g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 293kcal, B o.: 20.27g, T: 10.03g, W o.: 32.42g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 22kcal, B o.: 0.41g, T: 0.14g, W o.: 5.51g)	1 porcja
Dietetyczne spaghetti 300g (E: 600kcal, B o.: 28.01g, T: 35.76g, W o.: 42.22g)	1 porcja

▶ 17:00 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)
---	---------------------------

▶ 20:00 Kolacja (E: 487kcal, B o.: 20.02g, T: 17.08g, W o.: 65.12g)

Szynka biała, gotowana (E: 57kcal, B o.: 10.8g, T: 1.2g, W o.: 0.72g)	5 plasterów (60g)
Masło ekstra (E: 127kcal, B o.: 0.12g, T: 14.03g, W o.: 0.12g)	1 i 2/3 plastra (17g)
Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.4g, T: 0g, W o.: 0g)	1 i 2/3 szklanki (400ml)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Wartość energetyczna:	8279.78 kJ
Białko ogółem:	89.64 g	Tłuszcz:	80.69 g
Węglowodany ogółem:	240.17 g	Węglowodany przyswajalne:	166.01 g
Błonnik pokarmowy:	23.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.38 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.53 g
Sód:	2255.7 mg	Sól:	4.35 g
Ładunek Glikemiczny:	33.44	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.3



07.06.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 26.39g, T: 18.16g, W o.: 80.7g)

Chleb baltonowski (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, T: 0.35g, W o.: 2.45g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 61kcal, B o.: 0.12g, T: 0.08g, W o.: 15.12g)	2 i 2/3 łyżeczki (40g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, T: 4g, W o.: 13.7g)	100ml

► 14:00 Obiad (E: 801kcal, B o.: 44.66g, T: 33.16g, W o.: 90.14g)

Zupa koperkowa (E: 157kcal, B o.: 3.04g, T: 7.05g, W o.: 21.59g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.07g, W o.: 3.95g)	1 porcja
szynka pieczona 140g z kaszą jęczmienną 50g (E: 434kcal, B o.: 35.75g, T: 14.45g, W o.: 44.17g)	1 porcja
Puree z marchewki i pietruszki (E: 195kcal, B o.: 5.66g, T: 11.59g, W o.: 20.43g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 7.2g, T: 5.4g, W o.: 22.8g)

Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott (E: 176kcal, B o.: 7.2g, T: 5.4g, W o.: 22.8g)	1 i 1/3 opakowania (200g)
--	---------------------------

► 20:00 Kolacja (E: 469kcal, B o.: 19.89g, T: 17.36g, W o.: 59.51g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g)	1 i 2/3 plastra (16g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 71kcal, B o.: 11.58g, T: 2.46g, W o.: 0.6g) 3 plastry (60g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Wartość energetyczna:	7949.61 kJ
Białko ogółem:	98.14 g	Tłuszcz:	74.08 g
Węglowodany ogółem:	253.15 g	Węglowodany przyswajalne:	206.47 g
Błonnik pokarmowy:	24.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.3 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.94 g
Sód:	1981.29 mg	Sól:	5.23 g
Ładunek Glikemiczny:	31.1	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.2



08.06.2026 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 27.93g, T: 24.33g, W o.: 68.13g)

Chleb baltonowski (E: 152kcal, B o.: 4.2g, T: 0.9g, W o.: 32.88g) 1 i 3/4 kromki (60g)

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

Szynka z piersi kurczaka (E: 58kcal, B o.: 12.72g, T: 0.72g, W o.: 0.12g) 4 plastry (60g)

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: 70kcal, B o.: 0.33g, T: 5.31g, W o.: 5.44g) 1 porcja

Zupa mleczna z kaszą manną 220ml (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g) 1 porcja

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

► 14:00 Obiad (E: 783kcal, B o.: 44.66g, T: 19.65g, W o.: 110.18g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 31kcal, B o.: 0.35g, T: 0.1g, W o.: 7.93g) 1 porcja

Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym (E: 443kcal, B o.: 29.2g, T: 10.87g, W o.: 55.59g) 1 porcja

Krupnik z ryżem na lekko (E: 206kcal, B o.: 12.78g, T: 3.56g, W o.: 33.45g) 1 porcja

Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g) 1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 155kcal, B o.: 1.6g, T: 0.48g, W o.: 37.6g)

Banan (E: 155kcal, B o.: 1.6g, T: 0.48g, W o.: 37.6g) 1 i 1/3 sztuki (160g)

► 20:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 14.78g, T: 19.54g, W o.: 56.56g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 77kcal, B o.: 7.2g, T: 4.8g, W o.: 1.2g)	3 plastry (60g)
Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g)	1 i 2/3 plastra (16g)
Salata masłowa (E: 3kcal, B o.: 0.27g, T: 0.04g, W o.: 0.45g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal	Wartość energetyczna:	8267.26 kJ
Białko ogółem:	88.97 g	Tłuszcz:	64 g
Węglowodany ogółem:	272.47 g	Węglowodany przyswajalne:	237.8 g
Błonnik pokarmowy:	21.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.39 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.43 g
Sód:	2046.45 mg	Sól:	4.91 g
Ładunek Glikemiczny:	89.94	Stosunek n-3:n-6:	1 : 8.1


09.06.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 542kcal, B o.: 8.9g, T: 29.16g, W o.: 50.9g)

Chleb baltonowski (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło (E: 108kcal, B o.: 0.13g, T: 12.17g, W o.: 0.01g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa biała, parzona (E: 202kcal, B o.: 2g, T: 15.6g, W o.: 1.12g)	2/3 sztuki (80g)
Salata masłowa (E: 3kcal, B o.: 0.27g, T: 0.04g, W o.: 0.45g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 14:00 Obiad (E: 722kcal, B o.: 49.8g, T: 9.97g, W o.: 110.55g)

Lekkostrawna potrawka z kurczaka z ryżem (E: 373kcal, B o.: 27.45g, T: 2.09g, W o.: 63.92g)	1 porcja
Zupa krem z pomidorów z serem i grzankami (E: 272kcal, B o.: 17.34g, T: 7.46g, W o.: 32.46g)	1 porcja
sałata masłowa z jogurtem 100g (E: 50kcal, B o.: 4.79g, T: 0.36g, W o.: 7.52g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 27kcal, B o.: 0.22g, T: 0.06g, W o.: 6.65g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 205kcal, B o.: 21.84g, T: 5.46g, W o.: 17.29g)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 205kcal, B o.: 21.84g, T: 5.46g, W o.: 17.29g) 6 i 1/2 łyżki (130g)

► 20:00 Kolacja (E: 480kcal, B o.: 23.63g, T: 14.9g, W o.: 64.67g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g) 2 i 3/4 kromki (100g)

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)

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

Lekka pasta twarogowa (E: 90kcal, B o.: 15.32g, T: 0.82g, W o.: 5.76g) 1 porcja


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1949 kcal	Wartość energetyczna:	8117.06 kJ
Białko ogółem:	104.17 g	Tłuszcz:	59.49 g
Węglowodany ogółem:	243.41 g	Węglowodany przyswajalne:	209.67 g
Błonnik pokarmowy:	19.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.38 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.95 g
Sód:	3042.44 mg	Sól:	7.54 g
Ładunek Glikemiczny:	51.1	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.3


10.06.2026 (środa)
► 07:00 Śniadanie (E: 646kcal, B o.: 27.65g, T: 26.72g, W o.: 78.74g)

Chleb baltonowski (E: 203kcal, B o.: 5.6g, T: 1.2g, W o.: 43.84g) 2 i 1/4 kromki (80g)

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

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

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

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200ml (E: 161kcal, B o.: 9.54g, T: 5.58g, W o.: 18.54g) 0.5 porcji

Dynia pieczona (E: 111kcal, B o.: 2.6g, T: 5.58g, W o.: 15.41g) 1 porcja

► 14:00 Obiad (E: 767kcal, B o.: 47.78g, T: 19.1g, W o.: 105.1g)

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 300kcal, B o.: 10.34g, T: 1.81g, W o.: 62.34g) 1 porcja

Kotlet schabowy 140g (E: 323kcal, B o.: 34.38g, T: 17.07g, W o.: 8.46g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 131kcal, B o.: 2.85g, T: 0.15g, W o.: 30.75g)	1 i 2/3 sztuki (150g)
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 13kcal, B o.: 0.21g, T: 0.07g, W o.: 3.55g)	1 porcja

► **17:00 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)
--	----------------------

► **20:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 18.01g, T: 18.75g, W o.: 65.96g)**

Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g)	1 i 2/3 plastra (16g)
Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g (E: 73kcal, B o.: 8.86g, T: 3.68g, W o.: 1.35g)	1 porcja
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Wartość energetyczna:	8102.91 kJ
Białko ogółem:	93.54 g	Tłuszcz:	64.67 g
Węglowodany ogółem:	289.8 g	Węglowodany przyswajalne:	213.86 g
Błonnik pokarmowy:	22.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.2 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.87 g
Sód:	2786.23 mg	Sól:	6.02 g
Ładunek Glikemiczny:	57.47	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4



11.06.2026 (czwartek)

► **07:00 Śniadanie (E: 686kcal, B o.: 29.31g, T: 25.63g, W o.: 86.5g)**

Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	4 plastry (60g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Zupa mleczna z kaszą manną 220ml (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g)	1 porcja

► 14:00 Obiad (E: 660kcal, B o.: 35.43g, T: 25.79g, W o.: 78.31g)

Udka pieczone 140g (E: 200kcal, B o.: 18.94g, T: 11.45g, W o.: 6.9g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, T: 0.2g, W o.: 41g)	2 i 1/4 sztuki (200g)
Zupa kalafiorowa (E: 209kcal, B o.: 7.68g, T: 13.72g, W o.: 16.24g)	1 porcja
sałata masłowa z jogurtem 100g (E: 50kcal, B o.: 4.79g, T: 0.36g, W o.: 7.52g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 27kcal, B o.: 0.22g, T: 0.06g, W o.: 6.65g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 152kcal, B o.: 0.99g, T: 0.03g, W o.: 36.8g)

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

► 20:00 Kolacja (E: 537kcal, B o.: 22.12g, T: 14.43g, W o.: 81.99g)

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, T: 0.35g, W o.: 2.45g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2035 kcal	Wartość energetyczna:	8531.71 kJ
Białko ogółem:	87.85 g	Tłuszcz:	65.88 g
Węglowodany ogółem:	283.6 g	Węglowodany przyswajalne:	214.01 g
Błonnik pokarmowy:	23.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.78 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.86 g
Sód:	1928.28 mg	Sól:	4.57 g
Ładunek Glikemiczny:	57.64	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.2



12.06.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 24.32g, T: 25.8g, W o.: 64.65g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)

Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 16.01g, T: 11.72g, W o.: 5.74g) 1 porcja

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

► **14:00 Obiad (E: 776kcal, B o.: 30.23g, T: 37.9g, W o.: 83.9g)**

Zupa krem z fasoli i jabłka lekka (E: 317kcal, B o.: 7.58g, T: 21.42g, W o.: 25.58g) 0.5 porcji

Dyniowe naleśniki z białym serem (E: 444kcal, B o.: 22.44g, T: 16.42g, W o.: 54.45g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) 1 porcja

► **17:00 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

► **20:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 23.34g, T: 16.49g, W o.: 63.36g)**

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g) 2 i 3/4 kromki (100g)

Masło ekstra (E: 127kcal, B o.: 0.12g, T: 14.03g, W o.: 0.12g) 1 i 2/3 plastra (17g)

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)

Lekka pasta twarogowa (E: 85kcal, B o.: 15.02g, T: 0.76g, W o.: 4.44g) 1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1953 kcal
Białko ogółem:	78.77 g
Węglowodany ogółem:	237.72 g
Błonnik pokarmowy:	23.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.87 g
Sód:	1902.3 mg
Ładunek Glikemiczny:	54.72

Wartość energetyczna:	7971.79 kJ
Tłuszcz:	81.01 g
Węglowodany przyswajalne:	200.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.46 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.75 g
Sól:	4.78 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.9



13.06.2026 (sobota)

► **07:00 Śniadanie (E: 597kcal, B o.: 18.85g, T: 33.71g, W o.: 56.79g)**

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g) 2 i 3/4 kromki (100g)

Parówki z szynki (E: 232kcal, B o.: 11.2g, T: 20g, W o.: 1.76g) 2 sztuki (80g)

Masło (E: 108kcal, B o.: 0.13g, T: 12.17g, W o.: 0.01g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Mix sałat (E: 3kcal, B o.: 0.32g, T: 0.04g, W o.: 0.22g) 3/4 garści (20g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)
3/4 szklanki (200ml)
► 14:00 Obiad (E: 783kcal, B o.: 42.84g, T: 27.2g, W o.: 97.58g)
Lekka zupa pomidorowa z dynią (E: 295kcal, B o.: 6.1g, T: 18.37g, W o.: 30.09g)
1 porcja
Dorsz gotowany w mleku z ryżem i lekkim sosem koperkowym (E: 383kcal, B o.: 33.99g, T: 3.36g, W o.: 54.74g)
1 porcja
Surówka z cukinii i pomidora (E: 90kcal, B o.: 2.54g, T: 5.41g, W o.: 8.88g)
1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)
1 porcja
► 17:00 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 7.5g, T: 3.25g, W o.: 27.5g)
Kefir truskawkowy (E: 170kcal, B o.: 7.5g, T: 3.25g, W o.: 27.5g)
1 szklanka (250ml)
► 20:00 Kolacja (E: 472kcal, B o.: 19.57g, T: 15.25g, W o.: 65.65g)
Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g)
3 i 1/4 kromki (110g)
pomidor bez skórki (E: 31kcal, B o.: 1.3g, T: 0.26g, W o.: 5.2g)
1 i 1/3 sztuki (130g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z indyka (E: 50kcal, B o.: 10.26g, T: 0.96g, W o.: 0.06g)
4 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)
3/4 szklanki (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2022 kcal
Białko ogółem:	88.76 g
Węglowodany ogółem:	247.52 g
Błonnik pokarmowy:	22.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.57 g
Sód:	2252.93 mg
Ładunek Glikemiczny:	57.31

Wartość energetyczna:	8334.99 kJ
Tłuszcz:	79.41 g
Węglowodany przyswajalne:	131.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.93 g
Sól:	5.59 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.7


14.06.2026 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 525kcal, B o.: 22.32g, T: 24.7g, W o.: 55.58g)
Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)
2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 155kcal, B o.: 14.6g, T: 10.75g, W o.: 0g)
10 plastrów (50g)

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

Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.07g, W o.: 0.67g) 1/7 sztuki (30g)

► 14:00 Obiad (E: 845kcal, B o.: 60.5g, T: 33.06g, W o.: 80.62g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 24kcal, B o.: 0.22g, T: 0.06g, W o.: 5.86g) 1 porcja

Dietetyczny barszcz biały (E: 353kcal, B o.: 24.2g, T: 7.52g, W o.: 50.41g) 1 porcja

Puree ziemniaczane z koperkiem (E: 203kcal, B o.: 3.21g, T: 13.2g, W o.: 18.38g) 1 porcja

Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich (E: 265kcal, B o.: 32.87g, T: 12.28g, W o.: 5.97g) 1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 138kcal, B o.: 1.5g, T: 0g, W o.: 29.4g)

Mus jabłkowo-malinowy Owolovo (E: 138kcal, B o.: 1.5g, T: 0g, W o.: 29.4g) 1 i 1/2 opakowania (300g)

► 20:00 Kolacja (E: 461kcal, B o.: 19.89g, T: 16.54g, W o.: 59.51g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g) 2 i 3/4 kromki (100g)

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

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 71kcal, B o.: 11.58g, T: 2.46g, W o.: 0.6g) 3 plastry (60g)

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:	1969 kcal	Wartość energetyczna:	8157.34 kJ
Białko ogółem:	104.21 g	Tłuszcz:	74.3 g
Węglowodany ogółem:	225.11 g	Węglowodany przyswajalne:	194.07 g
Błonnik pokarmowy:	22.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.56 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.4 g
Sód:	2606.17 mg	Sól:	6.72 g
Ładunek Glikemiczny:	44.47	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.8



15.06.2026 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 648kcal, B o.: 35.24g, T: 22.86g, W o.: 76.48g)

Chleb baltonowski (E: 152kcal, B o.: 4.2g, T: 0.9g, W o.: 32.88g) 1 i 3/4 kromki (60g)

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

pomidor bez skórki (E: 36kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 6g)	1 i 1/2 sztuki (150g)
Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej (E: 322kcal, B o.: 19.07g, T: 11.16g, W o.: 37.08g)	1 porcja

► **14:00 Obiad (E: 781kcal, B o.: 37.28g, T: 34.1g, W o.: 92.71g)**

Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml (E: 217kcal, B o.: 10.99g, T: 5.9g, W o.: 31.89g)	1 porcja
Kotlety mielone bez bułki tartej i jajka (E: 311kcal, B o.: 20.68g, T: 22.89g, W o.: 6.08g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 148kcal, B o.: 3.23g, T: 0.17g, W o.: 34.85g)	1 i 3/4 sztuki (170g)
Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml (E: 2kcal, B o.: 0.05g, T: 0.02g, W o.: 6.68g)	1 porcja

► **17:00 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)
--	----------------------

► **20:00 Kolacja (E: 401kcal, B o.: 21.84g, T: 10.23g, W o.: 56.26g)**

Chleb baltonowski (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	2 i 2/3 kromki (90g)
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)
Szczypiorek (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.08g, W o.: 0.42g)	2 łyżki (10g)
Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, T: 0.35g, W o.: 2.45g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2000 kcal
Białko ogółem:	94.46 g
Węglowodany ogółem:	265.45 g
Błonnik pokarmowy:	24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.57 g
Sód:	1779.47 mg
Ładunek Glikemiczny:	46.41

Wartość energetyczna:	7576.12 kJ
Tłuszcz:	67.29 g
Węglowodany przyswajalne:	150.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.06 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.21 g
Sól:	4.05 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 4

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/3 łyżeczki (8g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 1 i 1/4 garści (80g)
- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Dietetyczne spaghetti 300g - 1 porcja

- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Makaron spaghetti - 1/4 garści (40g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Na patelni na łyżeczce oliwy podsmażyć czosnek przeciśnięty przez praskę. Pomidory obrać, pokroić i dusić, aż się rozpadną. Przetrzeć je przez sito nad patelnię. Dodać bulion i gotować aż odparuje woda z pomidorów, a sos zmniejszy objętość o połowę. Dodać przyprawy do smaku, pokrojone oliwki i posypać parmezanem. mięso poddusić, doprawić do smaku, połączyć z sosem. Podawać z ugotowanym al dente makaronem.

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 i 2/3 łyżki (16ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



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: szynka pieczona 140g z kaszą jęczmienną 50g - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 5 sztuk (10g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)

**Sposób przygotowania:**

mięso doprawić, upiec, kaszę ugotować w osolonej wodzie. Kapuste pekińską poszatkować doprawić do smaku, z jogurtem, ocet jabłkowy i przyprawy

PRZEPIS: Puree z marchewki i pietruszki - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Sos winegret - 1 porcja

- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa 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: Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (24g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 2 porcje (200g)
- Passata - 1 szklanka (240g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na półtwardo, przestudzić, wymieszać z jajkiem, mięsem, kaszą i przyprawami (sól, pieprz, oregano). Uformować wedle uznania. Na głęboką patelnię wlać passatę, zagotować ją i włożyć do niej gołąbki. Dusić ok. 30 minut pod przykryciem.

PRZEPIS: Krupnik z ryżem na lekko - 4 porcje

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2 i 2/3 szklanki (270g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Buraczki lekkostrawne - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Lekkostrawna potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (70g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś pokroić na kawałeczki i podsmażyć na teflonowej patelni bez tłuszczu, jak z mięsa wyjdzie sok wrzucić pokrojoną marchewkę, całość doprawić do smaku (bazylia, majeranek), wlać pół szklanki wody i dusić pod przykryciem 30 minut. Podawać z ryżem.

PRZEPIS: Zupa krem z pomidorów z serem i grzankami - 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2/3 kromki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Ser mozzarella light - 3 plastry (60g)
- Zupa krem z pomidorów malinowych Biedronka - 1 opakowanie (500ml)

**Sposób przygotowania:**

Zupę podgrzej w garnuszku. Dodaj stary ser. Na suchej patelni podgrzać pokrojone w kosteczkę kawałki pieczywa. Zupę podawać z grzankami i posiekaną pietruszką.

PRZEPIS: sałata masłowa z jogurtem 100g - 1 porcja

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sałata masłowa - 1/5 sztuki (40g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

sałatę umyj , odwiruj do daj jogrt naturalny i przyprawy

PRZEPIS: Lekka pasta twarogowa - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ser zmiksować na gładką masę z jogurtem. Dodać pokrojoną w kostkę rzodkiewkę i posiekany szczypiorek. Całość wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem.

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

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Mąka orkiszowa razowa typ 1700 - 1/2 szklanki (70g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Dynia pieczona - 1 porcja

- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Dynię ze skórką pokroić na kawałki, ułożyć w naczyniu żaroodpornym lub na wyścielonej papierem do pieczenia blasze. Oprószyć solą. Dynię piec ok. 30 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 200 stopni. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (70g)
- 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)

**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.

PRZEPIS: Kotlet schabowy 140g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 2/3 garści (40g)
- Miód pszczele - 1/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

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

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: Uduka pieczone 140g - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Jajecznica na parze - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Do miski wbić jajko i mleko i koperek. Widelcem delikatnie wymieszać składniki ze sobą. Miseczkę wstawić do garnka z gotującą się wodą (kąpiel wodna) lub umieścić w parowarze. Mieszać aż do ścięcia.

PRZEPIS: Zupa krem z fasoli i jabłka lekka - 4 porcje

- Bulion warzywny - 8 i 1/3 szklanki (2000ml)
- Fasola biała, nasiona suche - 1 i 1/4 szklanki (200g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (160g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)
- Olej rzepakowy - 16 łyżek (160ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 5 szczypt (5g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Kolendra mielona - 2/3 łyżeczki (2g)
- Goździki, całe - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przez noc namoczyć fasolę. Następnego dnia ją odcedzić. Cebule pokroić w pióra, a jabłka w kostkę. W dużym garnku rozgrzać olej. Dodać cebulę oraz jabłka. Doprawić liściem laurowym, ziele angielskim i goździkami. Smażyć przez ok. 6 minut - do momentu aż cebula się lekko zezłoci. Do garnka dodać paprykę wędzoną i kolendrę. Smażyć jeszcze przez minutę. Następnie dodać fasolę oraz bulion. Doprawić majerankiem, tymiankiem, gałązkami pietruszki oraz solą.

Gotować

przez ok. 40 minut - do momentu aż fasola będzie zupełnie miękka.

W międzyczasie rozgrzać patelnię i dodać kaszę gryczaną. Prażyć na średnim ogniu przez ok. 4 minuty. Co jakiś czas wymieszać.

Z zupy wyłowić wszystkie większe przyprawy oraz rozgotowaną natkę pietruszki. Odląć kilka chocholek do szklanki. Resztę zblendować stopniowo dolewając odłożony wcześniej płyn.

Podawać z kaszą gryczaną.

PRZEPIS: Dyniowe naleśniki z białym serem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Dynia - 1/8 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (3g)
- Ksylitol - 3/4 łyżeczki (5g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - (0g)
- Sok pomarańczowy - 1/4 szklanki (63ml)

**Sposób przygotowania:**

Do miski wsypać mąkę, słodzik i sól. Wlać mleko, wodę oraz olej i wymieszać różgą. Dodać jajka i jeszcze raz zmiksować.

Smażyć naleśniki na rozgrzanej patelni. Rozprowadzać ciasto po powierzchni patelni i smażyć do czasu aż spód się lekko zrumieni. Przewrócić łopatką na drugą stronę i powtórzyć smażenie.

W międzyczasie przygotować dynię - obrać i pokroić. Gotować ją na parze do miękkości przez około 20 minut.

Przygotować sos imbirowy: do rondelka wlać sok pomarańczowy, dodać miód oraz starty imbir. Gotować aż sos będzie gęsty o konsystencji syropu, przez około 15 minut. Przelać przez sitko, usuwając tarty imbir.

Dynię rozgnieść widelcem na puree razem z serem białym, wymieszać z syropem imbirowym. Podgrzać naleśniki, posmarować nadzieniem i złożyć w trójkąty.

PRZEPIS: pieczone jabłko z cynamonem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Lekka pasta twarogowa - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ser zmiksować na gładką masę z jogurtem. Dodać posiekany szczypiorek. Całość wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem.

PRZEPIS: Lekka zupa pomidorowa z dynią - 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Dynia piżmowa - 1/5 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Przecier pomidorowy - 2 łyżki (30g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i czosnek posiekać, zeszklić na patelni z łyżką oleju rzepakowego. Dynię, marchew i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do cebuli i czosnku, podsmażyć kilka minut. Następnie przełożyć do garnka, dolać ok. 1 szklankę wody i gotować ok. 10 minut. Następnie zmiksować na gładko, doprawić (sól, pieprz, kurkuma, imbir - po 1 szczypcie), dodać przecier pomidorowy, zagotować. Przełożyć do miseczki (jeśli jest zbyt gęsta, dodać wody), podawać z łyżką jogurtu naturalnego, posypaną pestkami dyni i natką pietruszki.

PRZEPIS: Dorsz gotowany w mleku z ryżem i lekkim sosem koperkowym - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)

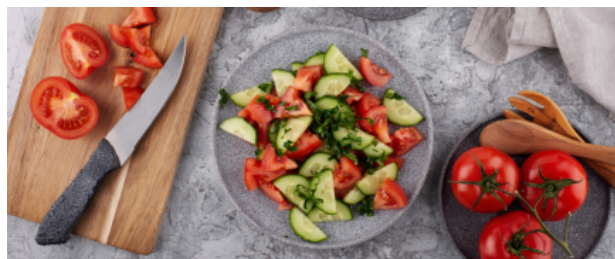


Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Marchew obrać, pokroić w cienkie słupki, włożyć do garnka z niewielką ilością wody, dodać szczyptę soli i gotować pod przykryciem około 10 minut, aż będzie miękka. W tym czasie filety dorsza opłukać, osuszyć ręcznikiem papierowym i oprószyć delikatnie solą, ułożyć w głębokiej patelni lub szerokim rondlu, zalać mlekiem tak, aby ryba była prawie przykryta, podgrzewać na małym ogniu bez zagotowania około 10 minut, aż mięso będzie białe i delikatne, następnie ostrożnie wyjąć rybę łyżką cedzakową i przykryć, aby nie wystygła, zachować mleko z gotowania ryby. Przygotować sos, odlać około 150 ml mleka z gotowania ryby do małego garnka. W kubeczku wymieszać mąkę w 2-3 łyżkach zimnej wody, wlać do garnuszka, podgrzewać na małym ogniu, cały czas mieszając, aż sos lekko zgęstnieje. Garnek zdjąć z ognia, dodać jogurt, koperek, szczyptę soli i wymieszać do uzyskania gładkiego sosu. Podawać dorsza z ugotowanym ryżem, marchewką i polać całość sosem koperkowym.

PRZEPIS: Surówka z cukinii i pomidora - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/3 sztuki (75g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ocet jabłkowy - 1/2 łyżki (3ml)



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: Dietetyczny barszcz biały - 4 porcje

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Barszcz biały Winiary - 1 i 1/2 opakowania (100g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 2 i 1/4 sztuki (250g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 8 i 3/4 sztuki (800g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać, zalać wszystko wodą w garnku (ok. 1000 ml). Dodać pokrojoną w plastry kielbasę i czosnek. Gotować pół godziny. Wyjąć warzywa i wlać koncentrat żurku. Doprawić majerankiem, chrzanem i pieprzem. Ugotować również jajka oraz ziemniaki w osobnych garnkach. Dodać do zupy.

PRZEPIS: Puree ziemniaczane z koperkiem - 2 porcje

- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (70ml)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, wczesne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło ekstra - 3 plastry (30g)



Sposób przygotowania:

Ugotować ziemniaki. Po odcedzeniu dodać do nich lekko podgrzane mleko. Ugnieść je i wymieszać widelcem. Posypać koperkiem.

PRZEPIS: Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Miód - 1/5 łyżki (5g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: połowę oliwy, rozgnieciony czosnek, zioła prowansalskie, musztardę, sól, pieprz oraz miód połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc. Mięso smażyć na rozgrzanej patelni z pozostałą częścią oliwy, z dwóch stron ok. 4-5 minut.

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

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Mąka orkiszowa razowa typ 1700 - 1/2 szklanki (70g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Szczaw - 3/4 garści (63g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Bulion drobiowy, słoik Winiary - 1/3 łyżki (6g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kotlety mielone bez bułki tartej i jajka - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Przyprawa do mięs - 1/6 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

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

Na patelni rozgrzać pozostałą część oleju. Z mięsa uformować kotlety, położyć na patelnię z rozgrzany olejem. Kotlety smażyć z obu stron do zarumienienia, na średniej mocy palnika.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml - 4 porcje

- Maliny - 1/7 garści (10g)
- Truskawki - 1/8 szklanki (10g)
- Erytrol - 5 łyżeczek (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-06-06 / 2026-06-07 / 2026-06-08 / 2026-06-09 / 2026-06-10 / 2026-06-11 / 2026-06-12 / 2026-06-13 / 2026-06-14 / 2026-06-15



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb baltonowski	1920g (54 i 3/4 kromki)
Chleb żytni razowy	20g (2/3 kromki)
Kasza gryczana	60g (2/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	40g (1/3 woreczka)
Kasza manna	48g (1/4 szklanki)
Makaron bezjajeczny	70g (1 szklanka)
Makaron spaghetti	40g (1/4 garści)
Mąka orkiszowa razowa typ 1700	70g (1/2 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	40g (3 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	15g (1 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	5g (1/5 łyżki)
Ryż basmati	50g (1/4 szklanki)
Ryż biały	290g (1 i 1/2 szklanki)

Pietruszka, liście	52g (8 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	325g (2 sztuki)
pomidor bez skórki	1280g (12 i 3/4 sztuki)
Por	180g (1 i 1/4 sztuki)
Przecier pomidorowy	30g (2 łyżki)
Rzodkiewka	30g (2 sztuki)
Sałata	20g (1/8 sztuki)
Sałata masłowa	160g (3/4 sztuki)
Seler korzeniowy	160g (1/2 sztuki)
Szczaw	63g (3/4 garści)
Szczypiorek	30g (6 łyżek)
Ziemniaki	225g (2 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne	1320g (14 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	200g (2 i 1/4 sztuki)



Warzywa

Burak	250g (2 i 1/3 sztuki)
Cebula	58g (1/2 sztuki)
Chrzan	12g (1 i 1/4 łyżeczki)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Czosnek	1g (1/5 ząbka)
Dynia	250g (1/3 sztuki)
Dynia piżmowa	150g (1/5 sztuki)
Fasola biała, nasiona suche	200g (1 i 1/4 szklanki)
Kalafior	200g (1 porcja)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	17g (4 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	11g (2 i 3/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	3g (1/8 sztuki)
Marchew	515g (11 i 1/3 sztuki)
Mix sałat	50g (2 garście)
Passata	240g (1 szklanka)
Pietruszka, korzeń	240g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

inka na mleku 200ml	100ml
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	200g (10 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	188g (9 i 1/3 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	200g (1 i 1/3 opakowania)
Jogobella Zott	250ml (1 szklanka)
Kefir truskawkowy	250ml (1 szklanka)
Mleko 2% tłuszczu	500ml (2 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	165ml (3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	680ml (3 szklanki)
Ser mozzarella light	60g (3 plastry)
Ser parmezan	10g (1 plaster)
Ser twarogowy, chudy	350g (11 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	50g (1 i 2/3 plastra)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	130g (6 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	92g (5 łyżek)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	300g (3 porcje)
Jaja kurze, całe	562g (11 sztuk)
Kiełbasa biała, parzona	80g (2/3 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	252g (2 i 1/4 sztuki)
Kiełbasa krakowska, sucha	50g (10 plastrów)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	290g (1 i 1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	380g (3 i 3/4 sztuki)
Parówki z szynki	80g (2 sztuki)
Szynka biała, gotowana	60g (5 plastrów)
Szynka drobiowa, mielona	60g (3 plastry)
Szynka parzona	60g (4 plastry)
Szynka wiejska	110g (7 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	180g (9 plastrów)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)
Szynka z piersi kurczaka	60g (4 plastry)
Wieprzowina, mięso mielone	100g (2/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	140g (2/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	140g (1 i 1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło	30g (3 plastry)
Masło ekstra	318g (31 i 3/4 plastra)
Olej rzepakowy	236ml (23 i 2/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	60ml (6 łyżek)



Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	3g (1/4 łyżki)
Cukier brązowy	2g (1/6 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	40g (2 i 2/3 łyżeczki)
Erytrol	30g (6 łyżeczek)
kisiel 250 ml	200ml (3/4 szklanki)
Ksylitol	5g (3/4 łyżeczki)
Miód	5g (1/5 łyżki)

Miód pszczeli

87g (3 i 1/2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	150g (1 i 1/2 porcji)
--------------------------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	160g (1 i 1/3 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Jabłko	360g (2 sztuki)
Maliny	236g (3 i 1/3 garści)
Truskawki	172g (1 i 1/4 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	4000ml (16 i 2/3 szklanki)
Sok pomarańczowy	63ml (1/4 szklanki)
Sok warzywno-owocowy	330ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	11ml (1 i 3/4 łyżki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bulion drobiowy, słoik Winiary	6g (1/3 łyżki)
Bulion rosółowy	100ml (1/3 szklanki)
Bulion warzywny	2350ml (9 i 3/4 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Goździki, całe	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Imbir, mielony	1g (1/3 łyżeczki)
Kolendra mielona	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	22g (11 sztuk)
Majeranek, suszony	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Ocet jabłkowy	3ml (1/2 łyżki)

Oregano, suszone	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	3g (1 szczypta)
Pieprz czarny	22g (22 szczypty)
Przyprawa do mięs	1g (1/6 łyżeczki)
Sól biała	16g (16 szczypt)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	4g (4 szczypty)

**Dania gotowe**

Barszcz biały Winiary	100g (1 i 1/2 opakowania)
Mus jabłkowo-malinowy Owolovo	300g (1 i 1/2 opakowania)
Mus jabłkowy Owolovo	300g (1 i 1/2 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	322g (3 i 1/4 szklanki)
Zupa krem z pomidorów malinowych Biedronka	500ml (1 opakowanie)