

czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb pszenny pomidor bez skórki kakao na ciepło Masło ekstra Pasta jajeczna z tuńczykiem Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml Bułka lekka z dodatkami Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Jajecznica na parze pomidor bez skórki Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	kanapka z chlebem pszennym i z wędliną i sałatą Jaglanka z malinami Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml Bułka lekka z dodatkami Herbata czarna, napar bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru Zupa mleczna z kluskami lanymi Kanapki z szynką wieprzową i warzywami	Jajecznica z szynką lekka płatki kukurydziane na mleku Bułka pszenna zwykła Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Zupa pieczarkowa Udka z kurczaka pieczone 110g z jabłkami Kasza jaglana Buraczki lekkostrawne Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami Krupnik z ryżem	Potrawka z mięsem mielonym, papryką i ziemniakami Rosół – przepis bez tłuszczu Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa koperkowa Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka 100g i kaszą jęczmienną 40g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Risotto z indykiem i cukinią Zupa krem z pomidorów z mozzarellą Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Wegańska potrawka z czerwonej soczewicy Zupa krem z ciecierzycy Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru pieczone jabłko z cynamonem	Dietetyczne spaghetti 300g Zupa krem z białych warzyw 300ml Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Kisiel truskawkowy Sucharki	Maślanka naturalna	Maślanka naturalna Sucharki	Kefir, 2% tłuszczu Mini sucharki	Budyń jaglany z musem z mango Sucharki	Mini sucharki Kefir, 2% tłuszczu	Budyń jaglany z musem z mango
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 Herbata czarna, napar bez cukru	Delikatna kanapka z jajkiem Mus jabłkowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Lekka pasta twarogowa pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Lekka bułka pomidor bez skórki Masło ekstra Szynka biała, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru	Chałka zdobna Masło ekstra Dżem morelowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Szynka delikatesowa z kurczaka Kajzerki Masło ekstra pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Pasztet drobiowy Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru

czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)
Energia: Kcal 2100 = 8607 kJ Kcal z tłuszczu 33,80 % Kcal z białka 15,82 % Kcal z węglowodanów 52,24 %	Energia: Kcal 2140 = 8843 kJ Kcal z tłuszczu 22,82 % Kcal z białka 24,38 % Kcal z węglowodanów 54,55 %	Energia: Kcal 2125 = 8723 kJ Kcal z tłuszczu 28,02 % Kcal z białka 23,70 % Kcal z węglowodanów 50,17 %	Energia: Kcal 2019 = 8348 kJ Kcal z tłuszczu 26,33 % Kcal z białka 22,22 % Kcal z węglowodanów 53,19 %	Energia: Kcal 2236 = 8839 kJ Kcal z tłuszczu 26,07 % Kcal z białka 19,97 % Kcal z węglowodanów 55,47 %	Energia: Kcal 1960 = 8054 kJ Kcal z tłuszczu 28,62 % Kcal z białka 18,45 % Kcal z węglowodanów 55,04 %	Energia: Kcal 2036 = 8440 kJ Kcal z tłuszczu 32,85 % Kcal z białka 17,77 % Kcal z węglowodanów 51,59 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,24 g Błonnik: 25,14 g Skrobia: 133,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291,85 g Błonnik: 21,32 g Skrobia: 127,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 266,54 g Błonnik: 24,21 g Skrobia: 157,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,50 g Błonnik: 20,90 g Skrobia: 148,36 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 310,09 g Błonnik: 18,40 g Skrobia: 131,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,68 g Błonnik: 27,70 g Skrobia: 147,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 262,60 g Błonnik: 25,40 g Skrobia: 134,06 g
Białko: Białko ogółem: 83,03 g Białko roślinne: 28,84 g Białko zwierzęce: 43,65 g	Białko: Białko ogółem: 130,41 g Białko roślinne: 28,22 g Białko zwierzęce: 86,69 g	Białko: Białko ogółem: 125,89 g Białko roślinne: 25,92 g Białko zwierzęce: 83,47 g	Białko: Białko ogółem: 112,16 g Białko roślinne: 27,04 g Białko zwierzęce: 81,19 g	Białko: Białko ogółem: 111,64 g Białko roślinne: 29,96 g Białko zwierzęce: 56,83 g	Białko: Białko ogółem: 90,42 g Białko roślinne: 39,65 g Białko zwierzęce: 35,21 g	Białko: Białko ogółem: 90,45 g Białko roślinne: 28,39 g Białko zwierzęce: 44,75 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,86 g Cholesterol: 392,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,26 g Cholesterol: 689,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,16 g Cholesterol: 597,35 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,06 g Cholesterol: 254,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,77 g Cholesterol: 457,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,32 g Cholesterol: 235,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,32 g Cholesterol: 566,65 mg

czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Bułka z serkiem śmietankowym i szynką Jaglanka z jabłkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kaszą manną Chleb pszenny Ser mozzarella light Masło ekstra Sałata masłowa	Jajecznica na parze Chleb pszenny Masło ekstra pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Zupa grysikowa z warzywami Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym	Dietetyczny żurek Dorsz pieczony ze szpinakiem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Potrawka z kurczaka Puree z marchewki i pietruszki Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Ciasto drożdżowe z jabłkiem rabarbarem i kruszonką	Jabłka pieczone z płatkami owsianymi Olej lniany	Banan
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Bułka lekka z dodatkami Herbata czarna, napar bez cukru	Makaron z musem i twarogiem Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb pszenny pomidor bez skórki Szynka biała, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru

czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)
Energia: Kcal 2030 = 8486 kJ Kcal z tłuszczu 20,63 % Kcal z białka 19,18 % Kcal z węglowodanów 61,70 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 313,14 g Błonnik: 20,08 g Skrobia: 136,14 g Białko: Białko ogółem: 97,36 g Białko roślinne: 31,63 g Białko zwierzęce: 43,15 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 46,53 g Cholesterol: 404,13 mg	Energia: Kcal 2054 = 8620 kJ Kcal z tłuszczu 28,35 % Kcal z białka 20,80 % Kcal z węglowodanów 52,52 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,68 g Błonnik: 21,15 g Skrobia: 176,61 g Białko: Białko ogółem: 106,83 g Białko roślinne: 31,53 g Białko zwierzęce: 64,24 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,70 g Cholesterol: 325,72 mg	Energia: Kcal 1864 = 7563 kJ Kcal z tłuszczu 31,51 % Kcal z białka 20,14 % Kcal z węglowodanów 50,15 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 233,69 g Błonnik: 25,60 g Skrobia: 122,11 g Białko: Białko ogółem: 93,87 g Białko roślinne: 25,21 g Białko zwierzęce: 52,07 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,27 g Cholesterol: 611,80 mg



alergeny

jaja

gluten

laktoza

miód

seler


16.07.2026 (czwartek)
► 07:00 Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 28.58g, T: 26.12g, W o.: 60.4g)

Chleb pszenny (E: 206kcal, B o.: 6.8g, T: 1.12g, W o.: 43.44g)	3 i 1/4 kromki (80g)
pomidor bez skórki (E: 19kcal, B o.: 0.8g, T: 0.16g, W o.: 3.2g)	3/4 sztuki (80g)
kakao na ciepło (E: 125kcal, B o.: 7.71g, T: 5.09g, W o.: 12.33g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 90kcal, B o.: 0.08g, T: 9.9g, W o.: 0.08g)	1 i 1/4 plastra (12g)
Pasta jajeczna z tuńczykiem (E: 146kcal, B o.: 12.99g, T: 9.85g, W o.: 1.35g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 740kcal, B o.: 28.77g, T: 26.78g, W o.: 102.07g)

Zupa pieczarkowa (E: 184kcal, B o.: 4.87g, T: 7.58g, W o.: 26.73g)	1 porcja
Udka z kurczaka pieczone 110g z jabłkami (E: 262kcal, B o.: 16.11g, T: 12.56g, W o.: 22.45g)	1 porcja
Kasza jaglana (E: 174kcal, B o.: 5.25g, T: 1.45g, W o.: 35.8g)	1/2 woreczka (50g)
Buraczki lekkostrawne (E: 104kcal, B o.: 2.33g, T: 5.13g, W o.: 13.22g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 329kcal, B o.: 8.61g, T: 9.9g, W o.: 52.94g)

Kisiel truskawkowy (E: 129kcal, B o.: 2.01g, T: 5.1g, W o.: 20.54g)	1.5 porcji
Sucharki (E: 200kcal, B o.: 6.6g, T: 4.8g, W o.: 32.4g)	5 sztuk (50g)

► 19:00 Kolacja (E: 445kcal, B o.: 17.07g, T: 16.06g, W o.: 58.83g)

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)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Kajzerki (E: 267kcal, B o.: 7.56g, T: 3.24g, W o.: 52.74g)	1 i 1/2 sztuki (90g)
Ser twarogowy, chudy (E: 39kcal, B o.: 7.92g, T: 0.2g, W o.: 1.4g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2100 kcal
Białko ogółem:	83.03 g
Węglowodany ogółem:	274.24 g
Błonnik pokarmowy:	25.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.14 g
Sód:	2049.89 mg
Ładunek Glikemiczny:	160.58

Wartość energetyczna:	8607.49 kJ
Tłuszcz:	78.86 g
Węglowodany przyswajalne:	196.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.96 g
Sól:	3.92 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.5



17.07.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 785kcal, B o.: 62.23g, T: 18.35g, W o.: 95.47g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml (E: 317kcal, B o.: 18.17g, T: 10.32g, W o.: 40.69g) 1 porcja

Bułka lekka z dodatkami (E: 468kcal, B o.: 43.86g, T: 8.03g, W o.: 54.78g) 1 porcja

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

► 12:30 Obiad (E: 690kcal, B o.: 37.32g, T: 14.86g, W o.: 106.98g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) 1 porcja

Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami (E: 413kcal, B o.: 23.2g, T: 11.1g, W o.: 57.27g) 1 porcja

Krupnik z ryżem (E: 261kcal, B o.: 13.91g, T: 3.7g, W o.: 45.84g) 1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 132kcal, B o.: 9.6g, T: 4.5g, W o.: 13.5g)

Maślanka naturalna (E: 132kcal, B o.: 9.6g, T: 4.5g, W o.: 13.5g) 1 i 1/4 szklanki (300ml)

► 19:00 Kolacja (E: 533kcal, B o.: 21.26g, T: 16.55g, W o.: 75.9g)

Delikatna kanapka z jajkiem (E: 397kcal, B o.: 18.64g, T: 16.33g, W o.: 44.33g) 1 porcja

Mus jabłkowy (E: 136kcal, B o.: 2.42g, T: 0.22g, W o.: 31.57g) 1 i 1/3 porcji (110g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2140 kcal	Wartość energetyczna:	8842.63 kJ
Białko ogółem:	130.41 g	Tłuszcz:	54.26 g
Węglowodany ogółem:	291.85 g	Węglowodany przyswajalne:	229.11 g
Błonnik pokarmowy:	21.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.8 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.08 g
Sód:	2158.81 mg	Sól:	4.75 g
Ładunek Glikemiczny:	158.91	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.9



18.07.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 23.58g, T: 21.52g, W o.: 59.13g)

Chleb baltonowski (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	2 i 2/3 kromki (90g)
Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 16.01g, T: 11.72g, W o.: 5.74g)	1 porcja
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 830kcal, B o.: 60.34g, T: 20.38g, W o.: 108.6g)

Potrawka z mięsem mielonym, papryką i ziemniakami (E: 424kcal, B o.: 15.07g, T: 15.94g, W o.: 59.95g)	1 porcja
Rosół – przepis bez tłuszczu (E: 390kcal, B o.: 45.06g, T: 4.38g, W o.: 44.78g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 300kcal, B o.: 18.64g, T: 9.42g, W o.: 35.46g)

Maślanka naturalna (E: 220kcal, B o.: 16g, T: 7.5g, W o.: 22.5g)	2 szklanki (500ml)
Sucharki (E: 80kcal, B o.: 2.64g, T: 1.92g, W o.: 12.96g)	2 sztuki (20g)

► 19:00 Kolacja (E: 475kcal, B o.: 23.33g, T: 14.84g, W o.: 63.35g)

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)
Lekka pasta twarogowa (E: 85kcal, B o.: 15.02g, T: 0.76g, W o.: 4.44g)	1 porcja
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:	2125 kcal
Białko ogółem:	125.89 g
Węglowodany ogółem:	266.54 g
Błonnik pokarmowy:	24.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.64 g
Sód:	2682.39 mg
Ładunek Glikemiczny:	65.86

Wartość energetyczna:	8723.24 kJ
Tłuszcz:	66.16 g
Węglowodany przyswajalne:	190.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.18 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.61 g
Sól:	5.2 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 4


19.07.2026 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 19.68g, T: 18.71g, W o.: 88.28g)

kanapka z chlebem pszennym i z wędliną i sałatą (E: 357kcal, B o.: 14.86g, T: 15.28g, W o.: 40.77g) **1 porcja**

Jaglanka z malinami (E: 228kcal, B o.: 4.62g, T: 3.43g, W o.: 47.51g) **1 porcja**

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

► 12:30 Obiad (E: 647kcal, B o.: 42.5g, T: 15.11g, W o.: 89.62g)

Zupa koperkowa (E: 304kcal, B o.: 5.73g, T: 10.91g, W o.: 47.81g) **1 porcja**

Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka 100g i kaszą jęczmienną 40g (E: 327kcal, B o.: 36.56g, T: 4.14g, W o.: 37.94g) **1 porcja**

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) **1 porcja**

► 16:30 Podwieczorek (E: 290kcal, B o.: 18.1g, T: 10.7g, W o.: 30.5g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 250kcal, B o.: 17g, T: 10g, W o.: 23.5g) **2 szklanki (500ml)**

Mini sucharki (E: 40kcal, B o.: 1.1g, T: 0.7g, W o.: 7g) **5 sztuk (10g)**

► 19:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 31.88g, T: 14.54g, W o.: 60.1g)

Lekka bułka (E: 345kcal, B o.: 23.4g, T: 3.64g, W o.: 55.54g) **1 porcja**

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

Masło ekstra (E: 90kcal, B o.: 0.08g, T: 9.9g, W o.: 0.08g) **1 i 1/4 plastra (12g)**

Szynka biała, gotowana (E: 38kcal, B o.: 7.2g, T: 0.8g, W o.: 0.48g) **3 i 1/3 plastra (40g)**

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Wartość energetyczna:	8347.79 kJ
Białko ogółem:	112.16 g	Tłuszcz:	59.06 g
Węglowodany ogółem:	268.5 g	Węglowodany przyswajalne:	223.52 g
Błonnik pokarmowy:	20.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.02 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.4 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.6 g
Sód:	2102.63 mg	Sól:	4.62 g
Ładunek Glikemiczny:	150.63	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.5


20.07.2026 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 661kcal, B o.: 46.9g, T: 19.27g, W o.: 77.74g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml (E: 258kcal, B o.: 15.51g, T: 9.21g, W o.: 30.89g) **1 porcja**

Bułka lekka z dodatkami (E: 403kcal, B o.: 31.19g, T: 10.06g, W o.: 46.85g) **1 porcja**

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

► 12:30 Obiad (E: 708kcal, B o.: 44.61g, T: 21.47g, W o.: 89.11g)

Risotto z indykiem i cukinią (E: 386kcal, B o.: 30.31g, T: 11.79g, W o.: 40.04g) **1 porcja**

Zupa krem z pomidorów z mozzarellą (E: 306kcal, B o.: 14.09g, T: 9.62g, W o.: 45.2g) **1 porcja**

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) **1 porcja**

► 16:30 Podwieczorek (E: 291kcal, B o.: 6.14g, T: 4.75g, W o.: 57.03g)

Budyń jaglany z musem z mango (E: 211kcal, B o.: 3.5g, T: 2.83g, W o.: 44.07g) **1 porcja**

Sucharki (E: 80kcal, B o.: 2.64g, T: 1.92g, W o.: 12.96g) **2 sztuki (20g)**

► 19:00 Kolacja (E: 576kcal, B o.: 13.99g, T: 19.28g, W o.: 86.21g)

Chałka zdobna (E: 334kcal, B o.: 7.8g, T: 7g, W o.: 60.8g) **1/3 sztuki (100g)**

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

Dżem morelowy, niskosłodzony (E: 47kcal, B o.: 0.12g, T: 0.03g, W o.: 11.64g) **2 łyżeczki (30g)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Wartość energetyczna:	8838.69 kJ
Białko ogółem:	111.64 g	Tłuszcz:	64.77 g
Węglowodany ogółem:	310.09 g	Węglowodany przyswajalne:	235.73 g
Błonnik pokarmowy:	18.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.48 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.73 g
Sód:	1821.61 mg	Sól:	3.52 g
Ładunek Glikemiczny:	183.13	Stosunek n-3:n-6:	1 : 8



21.07.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 621kcal, B o.: 26.66g, T: 21.72g, W o.: 81.41g)

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 (E: 209kcal, B o.: 11.12g, T: 6.14g, W o.: 27.52g)	1 porcja
Kanapki z szynką wieprzową i warzywami (E: 412kcal, B o.: 15.34g, T: 15.58g, W o.: 53.89g)	1 porcja

► 12:30 Obiad (E: 642kcal, B o.: 28.74g, T: 19.73g, W o.: 95.13g)

Wegańska potrawka z czerwonej soczewicy (E: 387kcal, B o.: 20.84g, T: 12.26g, W o.: 53.45g)	1.5 porcji
Zupa krem z ciecierzycy (E: 200kcal, B o.: 7.44g, T: 7.11g, W o.: 27.9g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 10kcal, B o.: 0.06g, T: 0.02g, W o.: 2.49g)	1 porcja
pieczone jabłko z cynamonem (E: 45kcal, B o.: 0.4g, T: 0.34g, W o.: 11.29g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 290kcal, B o.: 18.1g, T: 10.7g, W o.: 30.5g)

Mini sucharki (E: 40kcal, B o.: 1.1g, T: 0.7g, W o.: 7g)	5 sztuk (10g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 250kcal, B o.: 17g, T: 10g, W o.: 23.5g)	2 szklanki (500ml)

► 19:00 Kolacja (E: 407kcal, B o.: 16.92g, T: 10.17g, W o.: 62.64g)

Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Kajzerki (E: 297kcal, B o.: 8.4g, T: 3.6g, W o.: 58.6g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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:	1960 kcal	Wartość energetyczna:	8053.55 kJ
Białko ogółem:	90.42 g	Tłuszcz:	62.32 g
Węglowodany ogółem:	269.68 g	Węglowodany przyswajalne:	206.36 g
Błonnik pokarmowy:	27.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.51 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.32 g
Sód:	2855.11 mg	Sól:	5.58 g
Ładunek Glikemiczny:	99.27	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.1



22.07.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 523kcal, B o.: 24.71g, T: 19.96g, W o.: 62.67g)

Jajecznica z szynką lekka (E: 182kcal, B o.: 12.7g, T: 10.6g, W o.: 8.85g)	1 porcja
płatki kukurydziane na mleku (E: 195kcal, B o.: 8.53g, T: 4.63g, W o.: 30.7g)	1 porcja
Bułka pszenna zwykła (E: 109kcal, B o.: 3.24g, T: 0.6g, W o.: 23.08g)	1/2 sztuki (40g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 746kcal, B o.: 33.02g, T: 36.25g, W o.: 76.49g)

Dietetyczne spaghetti 300g (E: 542kcal, B o.: 21.57g, T: 25.43g, W o.: 57.61g)	1 porcja
Zupa krem z białych warzyw 300ml (E: 194kcal, B o.: 11.39g, T: 10.8g, W o.: 16.39g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 10kcal, B o.: 0.06g, T: 0.02g, W o.: 2.49g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 294kcal, B o.: 5.7g, T: 3.47g, W o.: 61.79g)

Budyń jaglany z musem z mango (E: 294kcal, B o.: 5.7g, T: 3.47g, W o.: 61.79g)	1 porcja
--	----------

► 19:00 Kolacja (E: 473kcal, B o.: 27.02g, T: 14.64g, W o.: 61.65g)

Pasztet drobiowy (E: 140kcal, B o.: 18.25g, T: 4.99g, W o.: 7.28g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2036 kcal	Wartość energetyczna:	8439.88 kJ
Białko ogółem:	90.45 g	Tłuszcz:	74.32 g
Węglowodany ogółem:	262.6 g	Węglowodany przyswajalne:	172.66 g
Błonnik pokarmowy:	25.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.9 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.53 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.91 g
Sód:	1786.61 mg	Sól:	4.4 g
Ładunek Glikemiczny:	139.01	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.5



23.07.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 24.82g, T: 14.63g, W o.: 97.28g)

Bułka z serkiem śmietankowym i szynką (E: 221kcal, B o.: 10.11g, T: 8.7g, W o.: 26.39g)	0.5 porcji
Jaglanka z jabłkiem (E: 384kcal, B o.: 14.51g, T: 5.93g, W o.: 70.89g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 708kcal, B o.: 35.61g, T: 12.11g, W o.: 117.3g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 56kcal, B o.: 0.82g, T: 0.28g, W o.: 14.2g)	1 porcja
Zupa grysikowa z warzywami (E: 208kcal, B o.: 5.58g, T: 0.95g, W o.: 47.5g)	1 porcja
Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym (E: 444kcal, B o.: 29.21g, T: 10.88g, W o.: 55.6g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 272kcal, B o.: 6.57g, T: 7.05g, W o.: 46.07g)

Ciasto drożdżowe z jabłkiem rabarbarem i kruszonką (E: 272kcal, B o.: 6.57g, T: 7.05g, W o.: 46.07g)	1 porcja
--	----------

► 19:00 Kolacja (E: 445kcal, B o.: 30.36g, T: 12.74g, W o.: 52.49g)

Bułka lekka z dodatkami (E: 445kcal, B o.: 30.16g, T: 12.74g, W o.: 52.49g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Wartość energetyczna:	8485.74 kJ
Białko ogółem:	97.36 g	Tłuszcz:	46.53 g
Węglowodany ogółem:	313.14 g	Węglowodany przyswajalne:	279.61 g
Błonnik pokarmowy:	20.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.9 g
Sód:	1962.52 mg	Sól:	4.51 g
Ładunek Glikemiczny:	184.49	Stosunek n-3:n-6:	1 : 8



24.07.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 693kcal, B o.: 28.83g, T: 23.06g, W o.: 95.31g)

Zupa mleczna z kaszą manną (E: 241kcal, B o.: 10.45g, T: 4.99g, W o.: 39.05g)	1 porcja
Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Ser mozzarella light (E: 79kcal, B o.: 9.5g, T: 4.25g, W o.: 1.4g)	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata masłowa (E: 3kcal, B o.: 0.27g, T: 0.04g, W o.: 0.45g)	1/8 sztuki (20g)

► 12:30 Obiad (E: 744kcal, B o.: 54.19g, T: 25.51g, W o.: 77.89g)

Dietetyczny żurek (E: 175kcal, B o.: 12.21g, T: 3.81g, W o.: 23.93g)	0.5 porcji
Dorsz pieczony ze szpinakiem (E: 554kcal, B o.: 41.77g, T: 21.64g, W o.: 50.09g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 232kcal, B o.: 1.12g, T: 12.84g, W o.: 29.96g)

Jabłka pieczone z płatkami owsianymi (E: 124kcal, B o.: 1.12g, T: 0.84g, W o.: 29.96g)	1 porcja
Olej lniany (E: 108kcal, B o.: 0g, T: 12g, W o.: 0g)	1 i 1/4 łyżki (12ml)

► 19:00 Kolacja (E: 385kcal, B o.: 22.69g, T: 3.29g, W o.: 66.52g)

Makaron z musem i twarogiem (E: 385kcal, B o.: 22.49g, T: 3.29g, W o.: 66.52g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2054 kcal	Wartość energetyczna:	8619.69 kJ
Białko ogółem:	106.83 g	Tłuszcz:	64.7 g
Węglowodany ogółem:	269.68 g	Węglowodany przyswajalne:	221.6 g
Błonnik pokarmowy:	21.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.51 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	17.62 g
Sód:	1534.55 mg	Sól:	3.54 g
Ładunek Glikemiczny:	137.89	Stosunek n-3:n-6:	1.2 : 1



25.07.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 614kcal, B o.: 29.55g, T: 23.73g, W o.: 71.48g)

Jajecznica na parze (E: 219kcal, B o.: 18.43g, T: 13.64g, W o.: 5.68g)	1 porcja
Chleb pszenny (E: 284kcal, B o.: 9.35g, T: 1.54g, W o.: 59.73g)	4 i 1/3 kromki (110g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 627kcal, B o.: 41.36g, T: 25.77g, W o.: 62.4g)

Potrawka z kurczaka (E: 241kcal, B o.: 33.51g, T: 3.61g, W o.: 18.38g)	1 porcja
Puree z marchewki i pietruszki (E: 209kcal, B o.: 3.94g, T: 16.24g, W o.: 13.96g)	1 porcja
Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych (E: 161kcal, B o.: 3.7g, T: 5.86g, W o.: 26.19g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)

Banan (E: 146kcal, B o.: 1.5g, T: 0.45g, W o.: 35.25g)	1 i 1/4 sztuki (150g)
--	-----------------------

► 19:00 Kolacja (E: 477kcal, B o.: 21.46g, T: 15.32g, W o.: 64.56g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb pszenny (E: 284kcal, B o.: 9.35g, T: 1.54g, W o.: 59.73g)	4 i 1/3 kromki (110g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Szynka biała, gotowana (E: 57kcal, B o.: 10.8g, T: 1.2g, W o.: 0.72g)	5 plasterów (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:	1864 kcal
Białko ogółem:	93.87 g
Węglowodany ogółem:	233.69 g
Błonnik pokarmowy:	25.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.91 g
Sód:	2035.04 mg
Ładunek Glikemiczny:	122.57

Wartość energetyczna:	7562.97 kJ
Tłuszcz:	65.27 g
Węglowodany przyswajalne:	173.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.62 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.96 g
Sól:	3.77 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.9

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: Pasta jajeczna z tuńczykiem - 0.5 porcji

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (6g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Majonez - 1/4 łyżki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować, obrać, pokroić na kawałki i włożyć do miseczki. Rozgnieść widelcem najdrobniej jak się da. Do jajek wlać jogurt, majonez i sok z cytryny. Przyprawić pieprzem. Wymieszać lub zblendować, aby składniki dobrze się połączyły. Tuńczyka odsączyć, rozdrobnić i dodać do masy. Wsypać koperek i lekko wymieszać.

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Marchew - 1/7 sztuki (6g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 sztuka (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (33g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 1/4 sztuki (113g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (133ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (4g)
- 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: Udka z kurczaka pieczone 110g z jabłkami - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (175g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (85g)



Sposób przygotowania:

Umyte i osuszone udka natrzeć solą, pieprzem i majerankiem. Odstawić na godzinę do lodówki. Masło włożyć do zamrażarki lub lodówki. Udka ułożyć w naczyniu żaroodpornym, które wcześniej należy nasmarować olejem. Jabłka umyć, pokroić w ósemki i usunąć gniazda nasienne. Nie obierać ich ze skórki. Obłożyć mięso kawałkami jabłek. Całość posypać pieprzem i majerankiem oraz masłem, startym na tarce o grubych oczkach. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 40-50 minut.

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: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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 na mące pszennej 200 ml - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)
- 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: Bułka lekka z dodatkami - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 1 sztuka (80g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jaja kurze, na twardo - 1 sztuka (56g)
- Ser twarogowy, chudy - 5 plastrów (150g)
- pomidor bez skórki - 2/3 sztuki (60g)
- Ogórki małosolne Kiszzone Specjały - 1/4 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami - 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać, pokroić w plasterki lub kostkę i ugotować na półtwardo przez około 10 minut. Ziemniaki odcedzić. Cukinię pokroić w półplasterki, paprykę w grubą kostkę, cebulę w piórka, a pomidorki na połówki. Wymieszać wszystko z połową oliwy, oregano, bazylią, słodką papryką, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, solą i pieprzem. Dorsza oprószyć solą, pieprzem i skropić sokiem z cytryny. W naczyniu żaroodpornym ułożyć ziemniaki, na nich warzywa, a na wierzchu dorsza. Skropić pozostałą oliwą. Piec w piekarniku, rozgrzanym do 190 stopni z termoobiegiem przez około 30 minut. Po wyjęciu posypać siekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Krupnik z ryżem - 4 porcje

- Cebula - 1/2 sztuki (52g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- 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: Delikatna kanapka z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (70g)
- Grani lekki, twarożek - 2 łyżki (40g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- pomidor bez skórki - 1 sztuka (100g)
- 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: 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: 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 - 8 i 3/4 sztuki (800g)
- 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: Rosół – przepis bez tłuszczu - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (167g)
- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- 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 - 1 szczypta (1g)
- Makaron czterojęczny - 1/2 szklanki (40g)
- 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: 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: kanapka z chlebem pszennym i z wędliną i sałatą - 1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (70g)
- Szynka wiejska - 2 i 2/3 plastra (40g)
- Sałata - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- pomidor bez skórki - 1/2 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Jaglanka z malinami - 1 porcja

- Maliny - 1/4 garści (20g)
- Płatki jaglane - 4 łyżki (40g)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)
- Żurawina suszona - 1/3 garści (12g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki jaglane zalać wrzącą wodą. Odstawić do wchłonięcia wody. Po kilku minutach dodać maliny i garść żurawiny. Posypać mielonym siemieniem lnianym.

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- 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 - 1/2 łyżki (9g)
- 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: 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: Bułka lekka z dodatkami - 1 porcja

- Bułka pszenna zwykła - 3/4 sztuki (70g)
- Szczypiorek - 1/3 łyżki (2g)
- Jaja kurze, na twardo - 3/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- 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: Risotto z indykiem i cukinią - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka wrzucić kawałki indyka, dodać szklankę wody, plastry cukinii i przyprawy. Dusić 5 minut. Dodać ryż, wymieszać i poczekać, aż zrobi się szklisty. Zalać wszystko połową bulionu i gotować, mieszając co jakiś czas. Gdy ryż wchłonie płyn, dolać kolejną porcję i gotować, aż będzie gotowy. W razie potrzeby dolać wodę. Na koniec wlać oliwę i wymieszać z całym daniem.

PRZEPIS: Zupa krem z pomidorów z mozzarellą - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 2 plastry (40g)



Sposób przygotowania:

Pomidory naciąć na czubku i sparzyć gorącą wodą. Obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki. Białe środki wyciąć, pestki pousuwać. Pokroić w kostkę. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce. Cebulę posiekać w kostkę, zmiażdżyć czosnek i podsmażyć na oleju. Dodać startą marchewkę, chwilę poddusić. Następnie dodać pokrojone pomidory i poszarpane listki bazylii (kilka zostawić do dekoracji). Dusić do miękkości pod przykryciem. Zdjąć przykrywkę i poczekać aż woda z pomidorów odparuje. Dodać przyprawy (sól, pieprz, oregano). Pogotować chwilę, a następnie zblendować. Podawać z listkami świeżej bazylii, pokruszonym serem i ugotowanym ryżem.

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. Przelać budyń do miseczki i na wierzch nałożyć mus z mango.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kluskami lanymi - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 i 3/4 szklanki (400ml)

**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 i 2/3 kromki (90g)
- Szynka wieprzowa, gotowana - 2 plastry (40g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- pomidor bez skórki - 3/4 sztuki (80g)
- Sałata zielona, liście - 6 liści (30g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować masłem, położyć na nim szynkę i warzywa.

PRZEPIS: Wegańska potrawka z czerwonej soczewicy - 1.5 porcji

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (60g)
- Cebula czerwona - 1/3 sztuki (38g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 i 1/2 łyżeczki (38g)
- Marchew - 1 sztuka (49g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 2/3 sztuki (53g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 1 i 3/4 plastra (13g)



Sposób przygotowania:

Cebulę obrać, drobno pokroić i zeszklić z oliwą. Gdy cebula się zeszkli, dodać do niej mocno przepłukaną soczewicę, zalać wszystko wodą i dusić. W tym czasie umyć i obrać marchew, zetrzeć na dużych oczkach. Dorzucić do soczewicy, wymieszać i pozostawić w garnku już bez przykrycia, dolać ewentualnie wody. Kiedy soczewica będzie już duszona przez około 15 minut, dodać zioła i przyprawy (wszystko za wyjątkiem natki pietruszki), przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku, obrane i pokrojone pieczarki, koncentrat pomidorowy i drobno pokrojone pomidory. Całość powinna pozostać na

kuchence jeszcze przez jakieś 5 minut. Na koniec dorzucić posiekaną natkę pietruszki i wymieszać.

PRZEPIS: Zupa krem z ciecierzycy - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/6 szklanki (38ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (125ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ciecierzycza odsączona, puszka - (60g)



Sposób przygotowania:

W garnku na maśle i oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę.

Dodać pokrojonego pora i smażyć przez ok. 2 minuty.

Dodać obranego i pokrojonego ziemniaka i smażyć jeszcze przez ok. minutę. Wlać gorący wywar, dodać ciecierzycę z puszki wraz z całą zalewą i zagotować.

Doprawić solą w razie potrzeby, przykryć i gotować do miękkości warzyw przez ok. 15 minut. Dokładnie zmiksować na gładki krem w stojącym blenderze, dodać mleko i jeszcze raz zmiksować.

PRZEPIS: pieczone jabłko z cynamonem - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Jajecznica z szynką lekka - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- 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. Jajecznice posypać szczypiorkiem.

PRZEPIS: płatki kukurydziane na mleku - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki kukurydziane - 3/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

płatki zalej ciepłym mlekiem

PRZEPIS: Dietetyczne spaghetti 300g - 1 porcja

- Ser parmezan - 1 plaster (10g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (60g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (50g)



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 krem z białych warzyw 300ml - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Czosnek - (0g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (2g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka - 1/8 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

Seler, pietruszkę i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać szklanką wody i dusić z wyciśniętym czosnkiem. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut z krążkami poszatowanej cebuli dymki. Przyprawić do smaku.

PRZEPIS: Paszтет drobiowy - 10 porcji

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3 i 1/2 sztuki (350g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Otręby owsiane - 2 i 3/4 łyżki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Ziele angielskie, mielone - 2 łyżeczki (6g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 10 szczypt (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Bułka z serkiem śmietankowym i szynką - 0.5 porcji

- Bułka pszenna zwykła - 1/2 sztuki (40g)
- 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: Jaglanka z jabłkiem - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**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

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 2 i 1/4 garści (160g)
- Miód pszczeli - 1 i 1/4 łyżki (32g)
- Truskawki - 1 szklanka (160g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa grysikowa z warzywami - 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (38g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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: Ciasto drożdżowe z jabłkiem rabarbarem i kruszonką - 15 porcji

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 50 łyżek (600g)
- Cukier - 16 i 2/3 łyżki (200g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/2 kostki (50g)
- Jabłko - 1 sztuka (200g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Rabarbar - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Masło ekstra - 9 plastrów (90g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

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

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Miód pszczeli - 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 połączyć miodem.

PRZEPIS: Dietetyczny żurek - 4 porcje

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kiełbasa 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 - 3/4 sztuki (100g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 5 i 2/3 sztuki (500g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1 opakowanie (500ml)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać, zalać wszystko wodą w garnku (ok. 1000 ml). Dodać pokrojoną w plastry kiełbasę 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: Dorsz pieczony ze szpinakiem - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Migdały, płatki - 2/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/3 sztuki (60g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Sok z limonki - 3 i 1/3 łyżki (20ml)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 2 porcje (200g)

**Sposób przygotowania:**

Liście szpinaku dokładnie umyć. Na patelnię wlać wodę (ok. 50 ml), wrzucić szpinak i zmiądzony czosnek. Poddusić ok. 5 minut. Do naczynia żaroodpornego do pieczenia włożyć rybę, olej i szpinak. Piec w piekarniku do miękkości. Na 5 minut przed końcem pieczenia posypać płatkami migdałów. Przełożyć danie na talerz, posypać natką i skropić sokiem z limonki.

Podawać z ugotowanym ryżem brązowym.

PRZEPIS: Jabłka pieczone z płatkami owsianymi - 1 porcja

- Cukier brązowy - 3/4 łyżki (10g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Płatki owsiane - 1/2 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Żurawina suszona - 1/8 garści (3g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1/4 łyżeczki (1ml)

**Sposób przygotowania:**

Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Ściąć wierzch jabłek, wydrążyć ogryzek, uważając, aby nie przeciąć brzegów i skórki jabłek. Wymieszać płatki owsiane z żurawiną, cynamonem, wanilią i włożyć do środka. Skropić sokiem z cytryny. Na wierzch poleć syropem lub posypać cukrem. Przykryć odciętym wierzchem i wstawić do piekarnika. Piec przez ok. 30 minut, sprawdzać w międzyczasie, czy jabłka się nie przypalają.

PRZEPIS: Makaron z musem i twarogiem - 1 porcja

- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 plastry (60g)
- Makaron czterojajeczny - 1 szklanka (70g)
- Mus, jagody i jabłka z bananem - BoboVita - 2/3 opakowania (50g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać twaróg z jogurtem, cukrem i cynamonem. Rozmrożone truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron wyłożyć na talerze, polać twarogiem ze śmietaną i dorzucić mus truskawkowy.

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Młoda marchewka, puszka - 1/7 porcji (20g)
- 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 cebulkę 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 - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych - 4 porcje

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (160g)
- Sól biała - (0g)
- Batat - 1 sztuka (230g)



Sposób przygotowania:

Warzywa korzeniowe umyć i obrać ze skórki. Pokroić wszystkie w dużą kostkę i przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Dodać czosnek, cebulę, por i paprykę. Wszystkie warzywa polać oliwą. Doprawić papryką słodką i ostrą, kurkumą, solą, pieprzem i imbirem. Warzywa włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C. Piec do uzyskania ciemnych plamek na warzywach, czyli około 15-20 minut. Po wyjęciu z piekarnika, warzywa drobno zblendować. Do gotowego purée warzywnego dodać wodę lub bulion warzywny. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Wykorzystanie produktu

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



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	310g (3 i 3/4 sztuki)
Chałka zdobna	100g (1/3 sztuki)
Chleb baltonowski	280g (8 kromek)
Chleb pszenny	640g (25 i 2/3 kromki)
Kajzerki	280g (4 i 2/3 sztuki)
Kasza jaglana	160g (1 i 2/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	40g (1/3 woreczka)
Kasza manna	79g (1/2 szklanki)
Makaron czterojajeczny	110g (1 i 1/2 szklanki)
Makaron spaghetti	60g (1/3 garści)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	19g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	760g (63 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	15g (2/3 łyżki)
Mini sucharki	20g (10 sztuk)
Otręby owsiane	20g (2 i 3/4 łyżki)
Płatki jaglane	40g (4 łyżki)
Płatki kukurydziane	25g (3/4 szklanki)
Płatki owsiane	5g (1/2 łyżki)
Ryż biały	520g (2 i 3/4 szklanki)
Sucharki	90g (9 sztuk)



Warzywa

Batat	232g (1 sztuka)
Burak	125g (1 i 1/4 sztuki)
Cebula	418g (4 sztuki)
Cebula czerwona	88g (3/4 sztuki)
Cebula dymka	1g (1/8 sztuki)
Chrzan	12g (1 i 1/4 łyżeczki)
Cukinia	150g (1/4 sztuki)
Czosnek	69g (13 i 3/4 ząbka)
Kalafior	100g (1/2 porcji)

Koncentrat pomidorowy 30%	38g (2 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	11g (2 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	27g (6 i 3/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	20g (1/5 sztuki)
Marchew	694g (15 i 1/3 sztuki)
Młoda marchewka, puszka	20g (1/7 porcji)
Ogórki małosolne Kiszzone Specjały	10g (1/4 sztuki)
Papryka czerwona	462g (2 sztuki)
Passata	240g (1 szklanka)
Pieczarka uprawna, świeża	73g (3 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	424g (5 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	64g (10 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	583g (3 i 1/3 sztuki)
pomidor bez skórki	1340g (13 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	100g (5 sztuk)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	600g (2 i 1/2 szklanki)
Por	370g (2 i 2/3 sztuki)
Rabarbar	150g (1 i 1/3 sztuki)
Salata	30g (1/7 sztuki)
Salata masłowa	20g (1/8 sztuki)
Salata zielona, liście	30g (6 liści)
Seler korzeniowy	542g (1 i 2/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	60g (1/3 szklanki)
Szczypiorek	26g (5 i 1/4 łyżki)
Szpinak	75g (3 garście)
Ziemniaki, późne	1635g (18 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	113g (1 i 1/4 sztuki)
Ciecierzycza odsączona, puszka	60g



Mleko i produkty mleczne

Grani lekki, twarożek	40g (2 łyżki)
inka na mleku 200ml	100ml
Jogurt grecki, niskotłuszczowy	100g (5 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	96g (4 i 3/4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	1000ml (4 i 1/4 szklanki)
Masło śmietankowe 60% tłuszczu Mlekovita	15g (3 łyżeczki)
Maślanka naturalna	800ml (3 i 1/3 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	900ml (4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1018ml (4 i 1/3 szklanki)
Ser mozzarella light	90g (4 i 1/2 plastra)
Ser parmezan	10g (1 plaster)
Ser twarogowy, chudy	600g (20 plastrów)
Serek śmietankowy, naturalny	30g (1 i 1/4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	101g (5 i 2/3 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	20g (3/4 łyżki)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	352g (3 i 1/2 porcji)
Jaja kurze, całe	1108g (21 i 3/4 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	121g (2 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	252g (2 i 1/4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	480g (4 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	417g (2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	785g (7 i 3/4 sztuki)
Szynka biała, gotowana	100g (8 i 1/3 plastra)
Szynka delikatesowa z kurczaka	65g (4 i 1/3 plastra)
Szynka wiejska	40g (2 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	40g (2 plastry)
Szynka z piersi kurczaka	20g (1 i 1/3 plastra)

Wieprzowina, mięso mielone

50g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	281g (28 plastry)
Olej kokosowy	5ml (1/2 łyżki)
Olej lniany	12ml (1 i 1/4 łyżki)
Olej rzepakowy	108ml (10 i 3/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	81ml (8 łyżek)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	202g (16 i 3/4 łyżki)
Cukier brązowy	11g (1 łyżka)
Drożdże piekarskie, prasowane	45g (1/2 kostki)
Dżem morelowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Erytrol	6g (1 i 1/4 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
Miód pszczeni	74g (3 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	300g (3 porcje)
Tuńczyk w sosie własnym	30g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	150g (1 i 1/4 sztuki)
Jabłko	730g (4 sztuki)
Maliny	288g (4 garście)
Mango	220g (3/4 sztuki)
Migdały, płatki	10g (2/3 łyżki)
Siemię lniane	5g (1/2 łyżki)
Truskawki	300g (2 szklanki)
Wiórki kokosowe	8g (1 i 1/3 łyżki)
Żurawina suszona	15g (1/3 garści)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3600ml (15 szklanek)
Sok z cytryny	20ml (3 i 1/3 łyżki)
Sok z limonki	20ml (3 i 1/3 łyżki)

Przyprawy

Bazylia, suszona	4g (4 łyżeczki)
Bazylia, świeża	3g (1 garść)
Bulion rosółowy	258ml (1 szklanka)
Bulion warzywny	350ml (1 i 1/2 szklanki)
Cynamon, mielony	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Ekstrakt wanilii, bez alkoholu	1ml (1/4 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	10g (10 szczypt)
Kurkuma, mielona	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	16g (8 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	9g (3 łyżeczki)
Majonez	6g (1/4 łyżki)
Oregano, suszone	6g (2 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	34g (34 szczypty)
Sól biała	18g (18 szczypt)
Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	17g (5 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)

Produkty vege/vegan

Napój owsiany	300ml (1 i 1/3 szklanki)
---------------	--------------------------

Dania gotowe

Mus jabłkowy	110g (1 i 1/3 porcji)
Mus, jagody i jabłka z bananem - BoboVita	50g (2/3 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	272g (2 i 3/4 szklanki)
Żurek staropolski, butelka Artman	500ml (1 opakowanie)