

wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)	piątek (2026-08-28)	sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)	poniedziałek (2026-08-31)
07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie
Chleb baltonowski Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Dżem truskawkowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Chleb baltonowski Masło ekstra Jaja gotowane pomidor bez skórki Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Mix sałat Sos winegret Zupa mleczna z kaszą manną 220ml Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna na mleku z bananem lekka kanapka z jajkiem i pomidorem bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica na parze Chleb baltonowski Masło ekstra pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Sałata masłowa Masło ekstra Szynka parzona Zupa mleczna z kaszą manną 220ml	Chleb baltonowski Masło ekstra Pomidor Parówki z szynki 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
Udka pieczone 140g Ziemniaki Buraczki lekkostrawne Kompot truskawkowo- malinowy z erytrytolem 200 ml Dietetyczny barszcz biały	Zupa jarzynowa z ziemniakami Pieczone pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i gotowaną marchewką Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym Ziemniaki Mizeria na kefirze Krupnik z ryżem na lekko Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa koperkowa Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Barszcz czerwony z ziemniakami Gulasz z szynki z ziemniakami i surówką Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Krupnik z ryżem na lekko Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i gotowaną marchewką Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa koperkowa Schab duszony w sosie Kasza jaglana Buraczki lekkostrawne Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Mus jabłkowy Owolovo	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	kisiel 250 ml	Maślanka, truskawkowa	Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogku	Sok warzynno-owocowy	pieczone jabłko z cynamonem
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Masło ekstra Chleb baltonowski Szynka gotowana z piersi kurczaka pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Ogórek Kiełbasa krakowska, sucha Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Szynka drobiowa, mielona Papryka czerwona Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło ekstra Chleb baltonowski Ser twarogowy, chudy inka na mleku 200ml	Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana pomidor bez skórki Zupa mleczna z kaszą manną 220ml	Chleb baltonowski Masło ekstra Ogórek Sałata masłowa Poledwica luksusowa Herbata czarna, napar bez cukru	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło ekstra Chleb baltonowski Ser twarogowy, chudy inka na mleku 200ml

wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)	piątek (2026-08-28)	sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)	poniedziałek (2026-08-31)
Energia: Kcal 1906 = 9917 kJ Kcal z tłuszczu 29,03 % Kcal z białka 20,10 % Kcal z węglowodanów 53,63 %	Energia: Kcal 2026 = 8430 kJ Kcal z tłuszczu 32,99 % Kcal z białka 19,41 % Kcal z węglowodanów 48,41 %	Energia: Kcal 2005 = 7863 kJ Kcal z tłuszczu 27,76 % Kcal z białka 18,45 % Kcal z węglowodanów 54,53 %	Energia: Kcal 2071 = 8097 kJ Kcal z tłuszczu 27,35 % Kcal z białka 17,87 % Kcal z węglowodanów 56,03 %	Energia: Kcal 1947 = 7951 kJ Kcal z tłuszczu 32,99 % Kcal z białka 17,92 % Kcal z węglowodanów 51,71 %	Energia: Kcal 1986 = 8330 kJ Kcal z tłuszczu 25,56 % Kcal z białka 17,08 % Kcal z węglowodanów 59,51 %	Energia: Kcal 1998 = 7869 kJ Kcal z tłuszczu 33,50 % Kcal z białka 18,29 % Kcal z węglowodanów 50,10 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 255,54 g Błonnik: 23,77 g Skrobia: 143,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,20 g Błonnik: 22,98 g Skrobia: 150,35 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,34 g Błonnik: 18,63 g Skrobia: 155,64 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 290,10 g Błonnik: 18,09 g Skrobia: 159,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,72 g Błonnik: 27,49 g Skrobia: 152,69 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,45 g Błonnik: 23,64 g Skrobia: 194,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,24 g Błonnik: 22,26 g Skrobia: 141,30 g
Białko: Białko ogółem: 95,76 g Białko roślinne: 21,91 g Białko zwierzęce: 61,77 g	Białko: Białko ogółem: 98,29 g Białko roślinne: 19,36 g Białko zwierzęce: 39,19 g	Białko: Białko ogółem: 92,49 g Białko roślinne: 21,38 g Białko zwierzęce: 45,20 g	Białko: Białko ogółem: 92,54 g Białko roślinne: 22,27 g Białko zwierzęce: 42,11 g	Białko: Białko ogółem: 87,24 g Białko roślinne: 23,23 g Białko zwierzęce: 55,19 g	Białko: Białko ogółem: 84,81 g Białko roślinne: 28,86 g Białko zwierzęce: 33,79 g	Białko: Białko ogółem: 91,36 g Białko roślinne: 26,41 g Białko zwierzęce: 49,18 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,48 g Cholesterol: 441,66 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,26 g Cholesterol: 639,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,84 g Cholesterol: 373,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,94 g Cholesterol: 375,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,37 g Cholesterol: 527,93 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,41 g Cholesterol: 360,36 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,37 g Cholesterol: 122,78 mg

wtorek (2026-09-01)	środa (2026-09-02)	czwartek (2026-09-03)
07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie
Owsianka na mleku Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka parzona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Pomidor Szynka wiejska Owsianka na mleku Herbata czarna, napar bez cukru	Kasza manna z jabłkami lekka kanapka z jajkiem i pomidorem bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Dietetyczne spaghetti 300g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Rosół z kury	Zupa kalafiorowa Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami sałata masłowa z jogurtem 100g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pieczarkowa Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i gotowaną marchewką Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Kefir truskawkowy	kisiel 250 ml	kisiel 250 ml
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Pomidor Masło ekstra Szynka z indyka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Polędwica sopocka pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Pomidor Sałata masłowa Szczypiorek Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru

wtorek (2026-09-01)	środa (2026-09-02)	czwartek (2026-09-03)
Energia: Kcal 2068 = 8681 kJ Kcal z tłuszczu 29,39 % Kcal z białka 17,49 % Kcal z węglowodanów 54,82 %	Energia: Kcal 2016 = 7827 kJ Kcal z tłuszczu 27,31 % Kcal z białka 17,96 % Kcal z węglowodanów 56,37 %	Energia: Kcal 2032 = 7868 kJ Kcal z tłuszczu 27,85 % Kcal z białka 16,82 % Kcal z węglowodanów 56,84 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 283,44 g Błonnik: 18,90 g Skrobia: 147,66 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,10 g Błonnik: 23,16 g Skrobia: 169,63 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 288,75 g Błonnik: 23,97 g Skrobia: 155,78 g
Białko: Białko ogółem: 90,40 g Białko roślinne: 23,54 g Białko zwierzęce: 28,91 g	Białko: Białko ogółem: 90,52 g Białko roślinne: 29,58 g Białko zwierzęce: 45,07 g	Białko: Białko ogółem: 85,47 g Białko roślinne: 23,81 g Białko zwierzęce: 32,55 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,54 g Cholesterol: 225,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,18 g Cholesterol: 260,31 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,89 g Cholesterol: 495,10 mg



alergeny
gluten
laktoza
soja
jaja
seler
gorczyca
miód
masło orzechowe


25.08.2026 (wtorek)
▶ 07:30 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

▶ 12:30 Obiad (E: 718kcal, B o.: 47.75g, T: 25.44g, W o.: 86.44g)

Udka pieczone 140g (E: 252kcal, B o.: 26.38g, T: 13.91g, W o.: 7.22g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 116kcal, B o.: 3.08g, T: 0.14g, W o.: 26.24g)	1 i 2/3 sztuki (150g)
Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.3g, T: 5.12g, W o.: 13.17g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml (E: 2kcal, B o.: 0.05g, T: 0.02g, W o.: 6.68g)	1 porcja
Dietetyczny barszcz biały (E: 245kcal, B o.: 15.94g, T: 6.25g, W o.: 33.13g)	1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 23.4g)

Mus jabłkowy Owolovo (E: 100kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 23.4g)	1 opakowanie (200g)
---	---------------------

▶ 19:00 Kolacja (E: 497kcal, B o.: 21.02g, T: 17.68g, W o.: 65g)

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)
Szynka gotowana z piersi kurczaka (E: 67kcal, B o.: 12g, T: 1.8g, W o.: 0.6g)	5 plastrów (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:	1906 kcal	Wartość energetyczna:	9916.97 kJ
Białko ogółem:	95.76 g	Tłuszcz:	61.48 g
Węglowodany ogółem:	255.54 g	Węglowodany przyswajalne:	182.67 g
Błonnik pokarmowy:	23.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.74 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.59 g
Sód:	1987.43 mg	Sól:	3.88 g
Ładunek Glikemiczny:	41.15	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.7



26.08.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (E: 584kcal, B o.: 22.9g, T: 24.26g, W o.: 70.28g)

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)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
pomidor bez skórki (E: 12kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 2g)	1/2 sztuki (50g)
Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej (E: 161kcal, B o.: 9.54g, T: 5.58g, W o.: 18.55g)	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: 785kcal, B o.: 51.42g, T: 23.35g, W o.: 94.31g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 294kcal, B o.: 21.26g, T: 11.56g, W o.: 27.7g)	1 porcja
Pieczone pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i gotowaną marchewką (E: 477kcal, B o.: 29.98g, T: 11.74g, W o.: 63.04g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 14kcal, B o.: 0.18g, T: 0.05g, W o.: 3.57g)	1 porcja

► 16:00 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)
--	---------------------------

► 19:00 Kolacja (E: 481kcal, B o.: 16.77g, T: 21.25g, W o.: 57.81g)

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)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (100g)
Kiełbasa krakowska, sucha (E: 93kcal, B o.: 8.76g, T: 6.45g, W o.: 0g)	6 plastrów (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Wartość energetyczna:	8430.31 kJ
Białko ogółem:	98.29 g	Tłuszcz:	74.26 g
Węglowodany ogółem:	245.2 g	Węglowodany przyswajalne:	162.67 g
Błonnik pokarmowy:	22.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.41 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.68 g
Sód:	1786.39 mg	Sól:	4.48 g
Ładunek Glikemiczny:	48.76	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6



27.08.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 26.93g, T: 24.13g, W o.: 64.13g)

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)
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)

► 12:30 Obiad (E: 800kcal, B o.: 51.1g, T: 18.57g, W o.: 108.89g)

Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym (E: 334kcal, B o.: 27.02g, T: 10.64g, W o.: 30.39g)	1 porcja
Ziemniaki (E: 119kcal, B o.: 3.18g, T: 0.14g, W o.: 27.11g)	1 i 3/4 sztuki (155g)
Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, T: 4.17g, W o.: 14.07g)	1 porcja
Krupnik z ryżem na lekko (E: 208kcal, B o.: 12.79g, T: 3.56g, W o.: 33.45g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

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

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

1/3 szklanki (100ml)

► 19:00 Kolacja (E: 460kcal, B o.: 14.36g, T: 19.04g, W o.: 60.32g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)

2 i 3/4 kromki (100g)

Szyunka drobiowa, mielona (E: 64kcal, B o.: 6g, T: 4g, W o.: 1g)

2 i 1/2 plastra (50g)

Papryka czerwona (E: 19kcal, B o.: 0.78g, T: 0.3g, W o.: 3.96g)

1/4 sztuki (60g)

Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g)

1 i 2/3 plastra (16g)

Sałata 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:	2005 kcal
Białko ogółem:	92.49 g
Węglowodany ogółem:	273.34 g
Błonnik pokarmowy:	18.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.01 g
Sód:	2074.8 mg
Ładunek Glikemiczny:	70.82

Wartość energetyczna:	7862.5 kJ
Tłuszcz:	61.84 g
Węglowodany przyswajalne:	181.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.53 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.07 g
Sól:	4.97 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.8


28.08.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (E: 683kcal, B o.: 26.66g, T: 23.74g, W o.: 93.3g)

Kasza manna na mleku z bananem (E: 431kcal, B o.: 14.6g, T: 9.47g, W o.: 74.68g)

1 porcja

lekka kanapka z jajkiem i pomidorem bez skórki (E: 252kcal, B o.: 11.86g, T: 14.27g, W o.: 18.62g)

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: 664kcal, B o.: 34.97g, T: 17.45g, W o.: 96.01g)

Zupa koperkowa (E: 243kcal, B o.: 5.01g, T: 5.27g, W o.: 45.68g)

1 porcja

Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g (E: 406kcal, B o.: 29.75g, T: 12.12g, W o.: 46.46g)

1 porcja

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

1 porcja

► **16:00 Podwieczorek (E: 183kcal, B o.: 8.5g, T: 3.75g, W o.: 28.25g)**

Maślanka, truskawkowa (E: 183kcal, B o.: 8.5g, T: 3.75g, W o.: 28.25g) 1 szklanka (250ml)

► **19:00 Kolacja (E: 541kcal, B o.: 22.41g, T: 18g, W o.: 72.54g)**

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 31kcal, B o.: 0.1g, T: 0.02g, W o.: 7.66g) 1 i 1/3 łyżeczki (20g)

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

Chleb baltonowski (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g) 2 i 2/3 kromki (90g)

Ser twarogowy, chudy (E: 49kcal, B o.: 9.9g, T: 0.25g, W o.: 1.75g) 1 i 2/3 plastra (50g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2071 kcal
Białko ogółem:	92.54 g
Węglowodany ogółem:	290.1 g
Błonnik pokarmowy:	18.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.27 g
Sód:	1367.02 mg
Ładunek Glikemiczny:	105.48

Wartość energetyczna:	8096.5 kJ
Tłuszcz:	62.94 g
Węglowodany przyswajalne:	212.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.55 g
Sól:	3.12 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.9



29.08.2026 (sobota)

► **07:30 Śniadanie (E: 607kcal, B o.: 25.02g, T: 25.95g, W o.: 70.13g)**

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

Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g) 3 i 1/4 kromki (110g)

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)

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

► **12:30 Obiad (E: 685kcal, B o.: 34.8g, T: 26.6g, W o.: 84.64g)**

Barszcz czerwony z ziemniakami (E: 187kcal, B o.: 7.63g, T: 1.11g, W o.: 42.41g) 1 porcja

Gulasz z szynki z ziemniakami i surówką (E: 484kcal, B o.: 26.99g, T: 25.44g, W o.: 38.66g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 14kcal, B o.: 0.18g, T: 0.05g, W o.: 3.57g) 1 porcja

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 103kcal, B o.: 6.44g, T: 0.57g, W o.: 19.53g)

Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogku (E: 103kcal, B o.: 6.44g, T: 0.57g, W o.: 19.53g) 1 porcja

▶ 19:00 Kolacja (E: 552kcal, B o.: 20.98g, T: 18.25g, W o.: 77.42g)

Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g) 3 i 1/4 kromki (110g)

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: 47kcal, B o.: 7.72g, T: 1.64g, W o.: 0.4g) 2 plastry (40g)

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

Zupa mleczna z kaszą manną 220ml (E: 90kcal, B o.: 4.45g, T: 2.38g, W o.: 12.63g) 0.5 porcji



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1947 kcal	Wartość energetyczna:	7951.28 kJ
Białko ogółem:	87.24 g	Tłuszcz:	71.37 g
Węglowodany ogółem:	251.72 g	Węglowodany przyswajalne:	173.17 g
Błonnik pokarmowy:	27.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.54 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.73 g
Sód:	1679.43 mg	Sól:	5.47 g
Ładunek Glikemiczny:	51.07	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.5



30.08.2026 (niedziela)

▶ 07:30 Śniadanie (E: 579kcal, B o.: 22.03g, T: 22.53g, W o.: 74.11g)

Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g) 3 i 1/4 kromki (110g)

Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g) 1/8 sztuki (10g)

Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g) 2 plastry (20g)

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

Zupa mleczna z kaszą manną 220ml (E: 90kcal, B o.: 4.45g, T: 2.38g, W o.: 12.63g) 0.5 porcji

▶ 12:30 Obiad (E: 791kcal, B o.: 44.36g, T: 16.16g, W o.: 123.06g)

Krupnik z ryżem na lekko (E: 276kcal, B o.: 14.13g, T: 3.7g, W o.: 49.23g) 1 porcja

Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i gotowaną marchewką (E: 499kcal, B o.: 30.02g, T: 12.4g, W o.: 69.96g) 1 porcja

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

► **16:00 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)

► **19:00 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 17.43g, T: 17.69g, W o.: 61.48g)**

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)

Ogórek (E: 21kcal, B o.: 1.05g, T: 0.15g, W o.: 4.35g) 3/4 sztuki (150g)

Salata masłowa (E: 5kcal, B o.: 0.54g, T: 0.09g, W o.: 0.89g) 1/5 sztuki (40g)

Polędwica luksusowa (E: 57kcal, B o.: 8.52g, T: 1.92g, W o.: 1.32g) 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:	1986 kcal	Wartość energetyczna:	8330.19 kJ
Białko ogółem:	84.81 g	Tłuszcz:	56.41 g
Węglowodany ogółem:	295.45 g	Węglowodany przyswajalne:	211.89 g
Błonnik pokarmowy:	23.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.34 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.69 g
Sód:	2580 mg	Sól:	6.06 g
Ładunek Glikemiczny:	74.69	Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.4



31.08.2026 (poniedziałek)

► **07:30 Śniadanie (E: 522kcal, B o.: 16.57g, T: 24.95g, W o.: 60.29g)**

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

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Parówki z szynki (E: 174kcal, B o.: 8.4g, T: 15g, W o.: 1.32g) 1 i 1/2 sztuki (60g)

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

► **12:30 Obiad (E: 776kcal, B o.: 46.23g, T: 34.5g, W o.: 74.54g)**

Zupa koperkowa (E: 128kcal, B o.: 2.34g, T: 6.99g, W o.: 14.75g) 1 porcja

Schab duszony w sosie (E: 356kcal, B o.: 36.13g, T: 20.88g, W o.: 7.2g) 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: 14kcal, B o.: 0.18g, T: 0.05g, W o.: 3.57g)	1 porcja

► **16:00 Podwieczorek (E: 80kcal, B o.: 0.68g, T: 0.62g, W o.: 19.76g)**

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

► **19:00 Kolacja (E: 620kcal, B o.: 27.88g, T: 14.3g, W o.: 95.65g)**

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: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, T: 4g, W o.: 13.7g)	100ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1998 kcal	Wartość energetyczna:	7868.6 kJ
Białko ogółem:	91.36 g	Tłuszcz:	74.37 g
Węglowodany ogółem:	250.24 g	Węglowodany przyswajalne:	208.93 g
Błonnik pokarmowy:	22.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.32 g
Sód:	1314.78 mg	Sól:	3.17 g
Ładunek Glikemiczny:	57.52	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.7



01.09.2026 (wtorek)

► **07:30 Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 26.92g, T: 23.06g, W o.: 84.37g)**

Owsianka na mleku (E: 275kcal, B o.: 13.01g, T: 7.83g, W o.: 39.72g)	1 porcja
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: 50kcal, B o.: 8g, T: 1.65g, W o.: 0.7g)	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)

► **12:30 Obiad (E: 792kcal, B o.: 36.54g, T: 25.98g, W o.: 105.79g)**

Dietetyczne spaghetti 300g (E: 425kcal, B o.: 19.66g, T: 20.21g, W o.: 42.37g)	1 porcja
--	----------

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 27kcal, B o.: 0.22g, T: 0.07g, W o.: 6.93g) 1 porcja

Rosół z kury (E: 340kcal, B o.: 16.66g, T: 5.7g, W o.: 56.49g) 1 porcja

► **16:00 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)

► **19:00 Kolacja (E: 466kcal, B o.: 19.44g, T: 15.25g, W o.: 65.78g)**

Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g) 3 i 1/4 kromki (110g)

Pomidor (E: 25kcal, B o.: 1.17g, T: 0.26g, W o.: 5.33g) 3/4 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:	2068 kcal	Wartość energetyczna:	8680.86 kJ
Białko ogółem:	90.4 g	Tłuszcz:	67.54 g
Węglowodany ogółem:	283.44 g	Węglowodany przyswajalne:	143.68 g
Błonnik pokarmowy:	18.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.71 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.22 g
Sód:	2121.4 mg	Sól:	4.96 g
Ładunek Glikemiczny:	74.74	Stosunek n-3:n-6:	1 : 10.6



02.09.2026 (środa)

► **07:30 Śniadanie (E: 771kcal, B o.: 34.61g, T: 24.86g, W o.: 106.8g)**

Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g) 3 i 1/4 kromki (110g)

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

Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g) 3/4 sztuki (150g)

Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g) 4 plastry (60g)

Owsianka na mleku (E: 275kcal, B o.: 13.01g, T: 7.83g, W o.: 39.72g) 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.: 41.02g, T: 20.97g, W o.: 78.12g)**

Zupa kalafiorowa (E: 249kcal, B o.: 5.13g, T: 17.53g, W o.: 18.84g) 1 porcja

Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami (E: 333kcal, B o.: 30.89g, T: 3.02g, W o.: 47.89g) 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: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g) 1 porcja

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

kisiel 250 ml (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g) 1/3 szklanki (100ml)

► **19:00 Kolacja (E: 428kcal, B o.: 14.79g, T: 15.25g, W o.: 59.18g)**

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)

Polędwica sopocka (E: 38kcal, B o.: 6.48g, T: 1.17g, W o.: 0.27g) 2 i 1/2 plastra (30g)

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:	2016 kcal	Wartość energetyczna:	7826.57 kJ
Białko ogółem:	90.52 g	Tłuszcz:	61.18 g
Węglowodany ogółem:	284.1 g	Węglowodany przyswajalne:	194.1 g
Błonnik pokarmowy:	23.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.75 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.29 g
Sód:	1907.68 mg	Sól:	4.49 g
Ładunek Glikemiczny:	53.35	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.5



03.09.2026 (czwartek)

► **07:30 Śniadanie (E: 687kcal, B o.: 27.08g, T: 15.51g, W o.: 112.91g)**

Kasza manna z jabłkami (E: 468kcal, B o.: 14.53g, T: 5.28g, W o.: 93.72g) 1 porcja

lekka kanapka z jajkiem i pomidorem bez skórki (E: 219kcal, B o.: 12.35g, T: 10.23g, W o.: 19.19g) 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: 685kcal, B o.: 34.43g, T: 32.51g, W o.: 67.36g)**

Zupa pieczarkowa (E: 287kcal, B o.: 5.08g, T: 19.58g, W o.: 24.67g) 1 porcja

Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i gotowaną marchewką (E: 383kcal, B o.: 29.14g, T: 12.87g, W o.: 38.82g) 1 porcja

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

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

kisiel 250 ml (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g) 1/3 szklanki (100ml)

► **19:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 23.86g, T: 14.77g, W o.: 68.48g)**

Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g) 3 i 1/4 kromki (110g)

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Salata masłowa (E: 7kcal, B o.: 0.68g, T: 0.11g, W o.: 1.12g) 1/4 sztuki (50g)

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:	2032 kcal	Wartość energetyczna:	7867.66 kJ
Białko ogółem:	85.47 g	Tłuszcz:	62.89 g
Węglowodany ogółem:	288.75 g	Węglowodany przyswajalne:	184.46 g
Błonnik pokarmowy:	23.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.12 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.74 g
Sód:	1872.93 mg	Sól:	2.46 g
Ładunek Glikemiczny:	92.34	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.7

PRZEPIS: Udka pieczone 140g - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 i 1/3 sztuki (140g)
- Sałata masłowa - 1/5 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 - 1/6 łyżeczki (1g)
- 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 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.

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)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka - 1 sztuka (120g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 5 i 2/3 sztuki (500g)



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: 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 jarzynowa z ziemniakami - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (70g)



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: Pieczone pulpecy drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i gotowaną marchewką - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Passata - 2/3 szklanki (150g)



Sposób przygotowania:

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

W misce wymieszać: mięso, jajko, kaszę, marchew, posiekaną natkę pietruszki oraz sól. Wyrobić mięso i uformować pulpeciki. Uformowane pulpeciki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pulpeciki piec w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 25-30 minut.

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

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 2/3 garści (40g)
- Miód pszczeli - 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: Sos winegret - 1 porcja

- Miód pszczeli - 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 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 polać miodem.

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

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - (0g)
- 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: Mizeria na kefirze - 2 porcje

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 szklanki (400ml)
- Ogórek - 1 i 2/3 sztuki (300g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórka obrać, zetrzeć na tarce lub pokroić w plasterki. Wlać kefir, dodać sól, pieprz, wymieszać i odstawić na kilka minut.

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: Kasza manna na mleku z bananem - 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Mandarynki - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Masło orzechowe kremowe, bez soli - 1/3 łyżki (7g)

**Sposób przygotowania:**

Mleko zagotować, wsypać kaszę. Mieszać aż do momentu zgęstnienia, następnie przelać do miseczki. Pokrojonego banana i mandarynkę dodać do kaszy, całość wymieszać z masłem orzechowym.

PRZEPIS: lekka kanapka z jajkiem i pomidorem bez skórki - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- Grani lekki, twarożek - 1 łyżka (20g)
- Szpinak - 1/5 garści (5g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- pomidor bez skórki - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/8 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)

**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: Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Mintaj, świeży - 1 i 1/4 porcji (140g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i oliwą (1/2 łyżki), położyć na folii aluminiowej. Zawinąć i włożyć do piekarnika. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée.

podawać z sałatą z jogurtem

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: Barszcz czerwony z ziemniakami - 6 porcji

- Burak - 5 i 3/4 sztuki (600g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ksylitol - 2 i 3/4 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki - 6 sztuk (540g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zakwas z buraka niskosolony Kiszone Specjały - 2 opakowania (1000ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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

PRZEPIS: Gulasz z szynki z ziemniakami i surówką - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kapusta czerwona - 1/2 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ocet jabłkowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w większą kostkę. Wymieszać je z przyprawami i odstawić na kilka godzin do lodówki. Po tym czasie mięso obsmażyć na rumiano i dodać pokrojoną jedną cebulę, ziele angielskie i liść laurowy. Zalać wodą i dusić ok. godzinę. Doprawić do smaku i dodać mąkę rozrobioną z niewielką ilością wody.

Ziemniaki ugotować.

Kapustę posiekać, dodać do niej sól i ugnieść ją w dłoniach. Odstawić na 20 minut. Dodać posiekaną cebulkę (0,5 sztuki), ocet, pieprz, cukier i posiekana pietruszkę.

Gulasz podawać z ziemniakami i surówką.

PRZEPIS: Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogu - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy chudy - 1 plaster (30g)



Sposób przygotowania:

Jabłka przekroić na pół i wydrążyć. Do twarogu dodać miód, żurawinę, pokrojone kawałki jabłka i cynamon, dokładnie wymieszać. Jabłka nadziać przygotowanym farszem twarogowym, posypać cynamonem i owinąć folią aluminiową. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.

PRZEPIS: Pieczone pulpecy drobiowe z ziemniakami i gotowaną marchewką - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (140g)



Sposób przygotowania:

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

W misce wymieszać: mięso, jajko, kaszę, marchew, posiekaną natkę pietruszki oraz sól. Wyrobić mięso i uformować pulpeciki. Uformowane pulpeciki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pulpeciki piec w rozgrzanym do 180

stopni piekarniku przez ok. 25-30 minut.

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

PRZEPIS: Schab duszony w sosie - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 3/4 łyżeczki (13g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (150g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 i 3/4 plastra (13g)



Sposób przygotowania:

Plastry schabu doprawić solą, pieprzem, słodką i ostrą papryką. Podsmażyć z obu stron z cebulą pokrojoną w piórka na odrobinie oliwy z oliwek. Dodać pokrojone suszone pomidory. Gdy mięso się zetnie zalać szklanką gorącej wody z rozmiętym koncentratem pomidorowym. Dusić do miękkości mięsa ok. 15 minut.

PRZEPIS: pieczone jabłko z cynamonem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Owsianka na mleku - 1 porcja

- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku,

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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Sałata masłowa - 1/8 sztuki (7g)
- 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: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 2/3 garści (40g)
- Miód pszczeleli - 1 łyżka (25g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Rosół z kury - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Makaron gniazda, nitki - 2 sztuki (68g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - (0g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (4g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

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

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 jogurt naturalny i przyprawy

PRZEPIS: Kasza manna z jabłkami - 1 porcja

- Cukier brązowy - 3/4 łyżki (10g)
- Cukier waniliowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Jabłka obrać ze skórki, umyć i ścierać na grubych oczkach tarki. Do garnka wlać odrobinę wody (aby lekko przykryła dno naczynia), wrzucić jabłka, oprószyć je cynamonem i jeśli jabłka są kwaśne to również cukrem. Gotować na małym ogniu do miękkości. W drugim garnku zagotować 400 ml mleka. Wymieszać kaszę mannę, cukier i cukier waniliowy. Na gotujące się mleko wlać kaszę mannę i gotować przez 5 minut ciągle mieszając. Nałożyć do miseczek lub wysokich kubków, a na wierzch ponownie ułożyć warstwę jabłek.

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-08-25 / 2026-08-26 / 2026-08-27 / 2026-08-28 / 2026-08-29 / 2026-08-30 / 2026-08-31 / 2026-09-01 / 2026-09-02 / 2026-09-03



Produkty zbożowe

Chleb baltonowski	1790g (51 i 1/4 kromki)
Chleb pszenny	50g (2 kromki)
Kasza jaglana	130g (1 i 1/3 woreczka)
Kasza manna	144g (3/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	68g (2 sztuki)
Makaron spaghetti	40g (1/4 garści)
Mąka orkiszowa razowa typ 1700	70g (1/2 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	4g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	3g (1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Płatki owsiane	80g (8 łyżek)
Ryż biały	452g (2 i 1/3 szklanki)



Warzywa

Burak	850g (8 sztuk)
Cebula	205g (2 sztuki)
Cebula dymka	10g (1/2 sztuki)
Chrzan	12g (1 i 1/4 łyżeczki)
Czosnek	38g (7 i 2/3 ząbka)
Kalafior	100g (1/2 porcji)
Kapusta czerwona	50g (1/2 szklanki)
Koncentrat pomidorowy 30%	13g (3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	32g (8 łyżeczek)
Marchew	663g (14 i 3/4 sztuki)
Mix sałat	30g (1 i 1/4 garści)
Ogórek	550g (3 sztuki)
Papryka czerwona	60g (1/4 sztuki)
Passata	390g (1 i 2/3 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	30g (1 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	240g (3 sztuki)
Pietruszka, liście	51g (8 i 1/2 łyżeczki)

Pomidor	730g (4 i 1/4 sztuki)
pomidor bez skórki	650g (6 i 1/2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	13g (1 i 3/4 plastra)
Por	39g (1/4 sztuki)
Salata	30g (1/7 sztuki)
Salata masłowa	287g (1 i 1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	156g (1/2 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	30g (1 i 1/4 garści)
Ziemniaki	1545g (17 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	950g (10 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	100g (1 sztuka)



Mleko i produkty mleczne

Grani lekki, twarożek	40g (2 łyżki)
inka na mleku 200ml	300ml
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	100g (5 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	92g (4 i 2/3 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	200g (1 i 1/3 opakowania)
Jogobella Zott	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Kefir, 2% tłuszczu	250ml (1 szklanka)
Kefir truskawkowy	250ml (1 szklanka)
Maślanka, truskawkowa	250ml (1 szklanka)
Mleko 2% tłuszczu	1250ml (5 i 1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	290ml (1 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	560ml (2 i 1/3 szklanki)
Ser parmezan	10g (1 plaster)
Ser twarogowy, chudy	290g (9 i 2/3 plastra)
Śmietana 12% tłuszczu	101g (5 i 2/3 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	13g (1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	200g (2 porcje)
Jaja gotowane	50g (1 sztuka)
Jaja kurze, całe	630g (12 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	120g (1 sztuka)
Kiełbasa krakowska, sucha	30g (6 plastrów)
Kurczak, mięso mielone	320g (2 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	120g (2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	430g (4 i 1/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	40g (1/4 sztuki)
Parówki z szynki	60g (1 i 1/2 sztuki)
Polędwica luksusowa	40g (3 i 1/3 plastra)
Polędwica sopocka	30g (2 i 1/2 plastra)
Szynka drobiowa, mielona	50g (2 i 1/2 plastra)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	60g (5 plastrów)
Szynka parzona	110g (7 i 1/3 plastra)
Szynka wiejska	60g (4 plastry)
Szynka wieprzowa, gotowana	40g (2 plastry)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)
Szynka z piersi kurczaka	60g (4 plastry)
Wieprzowina, mięso mielone	50g (1/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	150g (2/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	100g (1 porcja)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	326g (32 i 2/3 plastra)
Olej rzepakowy	54ml (5 i 1/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	43ml (4 i 1/3 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	2g (1/6 łyżki)
Cukier brązowy	12g (1 łyżka)
Cukier waniliowy	2g (1/2 łyżeczki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	70g (4 i 2/3 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	40g (2 i 2/3 łyżeczki)
Erytrol	30g (6 łyżeczek)

kisiel 250 ml

300ml (1 i 1/4 szklanki)

Ksylitol

18g (2 i 2/3 łyżeczki)

Miód pszczeli

71g (2 i 3/4 łyżki)



Ryby i owoce morza

Mintaj, świeży

140g (1 i 1/4 porcji)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan

120g (1 sztuka)

Jabłko

610g (3 i 1/3 sztuki)

Maliny

156g (2 i 1/4 garści)

Mandarynki

20g (1/3 sztuki)

Truskawki

92g (2/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru

3000ml (12 i 1/2 szklanki)

Sok warzywno-owocowy

330ml (1 i 1/3 szklanki)

Sok z cytryny

25ml (4 i 1/4 łyżki)

Zakwas z buraka niskosolony

1002ml (2 opakowania)

Kiszzone Specjały



Przyprawy

Bazylija, suszona

1g (1 łyżeczka)

Bulion rosółowy

250ml (1 szklanka)

Bulion warzywny

350ml (1 i 1/2 szklanki)

Cynamon, mielony

6g (1 i 1/2 łyżeczki)

Gałka muszkatołowa, mielona

1g (1 szczypta)

Liść laurowy, suszony

13g (6 i 1/2 sztuki)

Majeranek, suszony

12g (4 łyżeczki)

Musztarda

5g (1/2 łyżeczki)

Oceł jabłkowy

3ml (1/2 łyżki)

Oregano, suszone

3g (1 łyżeczka)

Papryka chili, w proszku

1g (1/4 łyżeczki)

Papryka, w proszku

3g (3/4 łyżeczki)

Papryka wędzona

1g (1/4 łyżeczki)

Pieprz cayenne

1g (1 szczypta)



Pieprz czarny	27g (27 szczypty)
Sól biała	8g (8 szczypt)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	13g (4 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)

**Produkty vege/vegan**

Masło orzechowe kremowe	7g (1/3 łyżki)
-------------------------	----------------

**Dania gotowe**

Barszcz biały Winiary	100g (1 i 1/2 opakowania)
Mus jabłkowy Owolovo	200g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	272g (2 i 3/4 szklanki)