

niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)
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 Kanapki z szynką wieprzową i warzywami 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	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml lekka kanapka z jajkiem i pomidorem bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	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
Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami Krupnik z ryżem Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Risotto z indykiem i cukinią Zupa krem z pomidorów z mozzarellą Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	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	Zupa pieczarkowa Udka z kurczaka pieczone 110g z jabłkami Kasza jaglana Buraczki lekkostrawne Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Wegańska potrawka z czerwonej soczewicy Zupa koperkowa Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	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	Maślanka naturalna	Maślanka naturalna	Kefir, 2% tłuszczu Mini sucharki	Budyń jaglany z musem z mango Sucharki	Mini sucharki Kefir, 2% tłuszczu	Budyń jaglany z musem z mango Sucharki
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 Herbata czarna, napar bez cukru	Delikatna kanapka z jajkiem na chlebie baltonowskim Herbata czarna, napar bez cukru	Lekka bułka pomidor bez skórki Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Szynka drobiowa, mielona Sałata lodowa pomidor bez skórki Serek jogurtowy - Almette Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka delikatesowa z kurczaka Kajzerki Masło ekstra pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru Sałata masłowa	Pasztet drobiowy Masło ekstra Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru

niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)
Energia: Kcal 1850 = 7584 kJ Kcal z tłuszczu 30,26 % Kcal z białka 18,36 % Kcal z węglowodanów 53,30 %	Energia: Kcal 1884 = 7725 kJ Kcal z tłuszczu 30,42 % Kcal z białka 22,29 % Kcal z węglowodanów 48,86 %	Energia: Kcal 1824 = 7559 kJ Kcal z tłuszczu 28,22 % Kcal z białka 20,28 % Kcal z węglowodanów 53,86 %	Energia: Kcal 1913 = 7903 kJ Kcal z tłuszczu 27,20 % Kcal z białka 21,66 % Kcal z węglowodanów 52,91 %	Energia: Kcal 2083 = 8583 kJ Kcal z tłuszczu 28,81 % Kcal z białka 18,37 % Kcal z węglowodanów 54,99 %	Energia: Kcal 2030 = 8324 kJ Kcal z tłuszczu 28,89 % Kcal z białka 18,84 % Kcal z węglowodanów 54,65 %	Energia: Kcal 2016 = 8341 kJ Kcal z tłuszczu 35,76 % Kcal z białka 19,05 % Kcal z węglowodanów 47,65 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,52 g Błonnik: 25,80 g Skrobia: 138,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 230,13 g Błonnik: 20,29 g Skrobia: 110,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,60 g Błonnik: 26,50 g Skrobia: 128,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,02 g Błonnik: 19,66 g Skrobia: 134,86 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,36 g Błonnik: 21,69 g Skrobia: 113,25 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 277,37 g Błonnik: 24,73 g Skrobia: 173,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,15 g Błonnik: 27,96 g Skrobia: 94,52 g
Białko: Białko ogółem: 84,93 g Białko roślinne: 26,10 g Białko zwierzęce: 53,35 g	Białko: Białko ogółem: 105,00 g Białko roślinne: 22,68 g Białko zwierzęce: 59,12 g	Białko: Białko ogółem: 92,48 g Białko roślinne: 22,20 g Białko zwierzęce: 49,17 g	Białko: Białko ogółem: 103,58 g Białko roślinne: 25,66 g Białko zwierzęce: 74,55 g	Białko: Białko ogółem: 95,67 g Białko roślinne: 30,94 g Białko zwierzęce: 50,72 g	Białko: Białko ogółem: 95,63 g Białko roślinne: 43,47 g Białko zwierzęce: 37,23 g	Białko: Białko ogółem: 96,01 g Białko roślinne: 26,89 g Białko zwierzęce: 50,97 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,21 g Cholesterol: 379,76 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,67 g Cholesterol: 410,14 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,20 g Cholesterol: 642,68 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,82 g Cholesterol: 229,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,68 g Cholesterol: 495,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,16 g Cholesterol: 486,38 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,11 g Cholesterol: 746,65 mg

niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Jaglanka z jabłkiem i migdałami Bułka z serkiem śmietankowym i szynką Herbata czarna, napar bez cukru	Szynka wiejska Pomidor Masło ekstra Sałata Ser edamski Zupa mleczna z kaszą manną Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica na parze Chleb pszenny Masło ekstra pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Zupa koperkowa Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Dietetyczny żurek	Potrawka z kurczaka Puree z marchewki i pietruszki Buraczki lekkostrawne 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	kisiel 250 ml	kisiel 250 ml
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

niedziela (2026-08-02)	poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)
Energia: Kcal 1989 = 8307 kJ Kcal z tłuszczu 24,70 % Kcal z białka 18,14 % Kcal z węglowodanów 59,24 %	Energia: Kcal 2007 = 7891 kJ Kcal z tłuszczu 26,79 % Kcal z białka 17,98 % Kcal z węglowodanów 56,26 %	Energia: Kcal 1861 = 7047 kJ Kcal z tłuszczu 30,06 % Kcal z białka 20,15 % Kcal z węglowodanów 51,10 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,55 g Błonnik: 23,47 g Skrobia: 116,92 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,30 g Błonnik: 21,10 g Skrobia: 146,12 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 237,74 g Błonnik: 24,21 g Skrobia: 110,22 g
Białko: Białko ogółem: 90,22 g Białko roślinne: 33,19 g Białko zwierzęce: 55,36 g	Białko: Białko ogółem: 90,19 g Białko roślinne: 25,82 g Białko zwierzęce: 61,53 g	Białko: Białko ogółem: 93,75 g Białko roślinne: 26,18 g Białko zwierzęce: 52,02 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,59 g Cholesterol: 300,43 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 59,74 g Cholesterol: 390,84 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,15 g Cholesterol: 599,40 mg



alergeny

jaja

laktoza

gluten

seler

miód



26.07.2026 (niedziela)

▶ 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: 690kcal, B o.: 37.27g, T: 14.93g, W o.: 106.75g)

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: 262kcal, B o.: 13.86g, T: 3.77g, W o.: 45.61g)	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: 129kcal, B o.: 2.01g, T: 5.1g, W o.: 20.54g)

Kisiel truskawkowy (E: 129kcal, B o.: 2.01g, T: 5.1g, W o.: 20.54g)	1.5 porcji
---	------------

▶ 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:	1850 kcal
Białko ogółem:	84.93 g
Węglowodany ogółem:	246.52 g
Błonnik pokarmowy:	25.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.94 g
Sód:	1931.07 mg
Ładunek Glikemiczny:	137.17

Wartość energetyczna:	7583.62 kJ
Tłuszcz:	62.21 g
Węglowodany przyswajalne:	179.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.61 g
Sól:	4.68 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.2



27.07.2026 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 28.22g, T: 20.41g, W o.: 78.75g)

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: 396kcal, B o.: 16.9g, T: 14.27g, W o.: 51.23g)	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: 695kcal, B o.: 44.27g, T: 21.83g, W o.: 85.12g)

Risotto z indykiem i cukinią (E: 388kcal, B o.: 30.22g, T: 11.92g, W o.: 39.63g)	1 porcja
Zupa krem z pomidorów z mozzarellą (E: 292kcal, B o.: 13.84g, T: 9.85g, W o.: 41.62g)	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: 220kcal, B o.: 16g, T: 7.5g, W o.: 22.5g)

Maślanka naturalna (E: 220kcal, B o.: 16g, T: 7.5g, W o.: 22.5g)	2 szklanki (500ml)
--	--------------------

► 19:00 Kolacja (E: 364kcal, B o.: 16.51g, T: 13.93g, W o.: 43.76g)

Delikatna kanapka z jajkiem (E: 364kcal, B o.: 16.31g, T: 13.93g, W o.: 43.76g)	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:	1884 kcal	Wartość energetyczna:	7725.3 kJ
Białko ogółem:	105 g	Tłuszcz:	63.67 g
Węglowodany ogółem:	230.13 g	Węglowodany przyswajalne:	135.47 g
Błonnik pokarmowy:	20.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.02 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.84 g
Sód:	2372.9 mg	Sól:	4.22 g
Ładunek Glikemiczny:	85.04	Stosunek n-3:n-6:	1 : 9



28.07.2026 (wtorek)

► 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: 697kcal, B o.: 36.06g, T: 18.02g, W o.: 104.48g)

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: 258kcal, B o.: 20.78g, T: 2.02g, W o.: 40.66g)	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: 220kcal, B o.: 16g, T: 7.5g, W o.: 22.5g)

Maślanka naturalna (E: 220kcal, B o.: 16g, T: 7.5g, W o.: 22.5g)	2 szklanki (500ml)
--	--------------------

► 19:00 Kolacja (E: 387kcal, B o.: 16.84g, T: 10.16g, W o.: 59.49g)

Delikatna kanapka z jajkiem na chlebie baltonowskim (E: 387kcal, B o.: 16.64g, T: 10.16g, W o.: 59.49g)	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:	1824 kcal	Wartość energetyczna:	7558.63 kJ
Białko ogółem:	92.48 g	Tłuszcz:	57.2 g
Węglowodany ogółem:	245.6 g	Węglowodany przyswajalne:	158.94 g
Błonnik pokarmowy:	26.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.51 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.14 g
Sód:	2258.52 mg	Sól:	4.17 g
Ładunek Glikemiczny:	51.49	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4



29.07.2026 (środa)

► 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
Jagłanka 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: 579kcal, B o.: 41.12g, T: 14.67g, W o.: 74.62g)

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: 260kcal, B o.: 35.18g, T: 3.7g, W o.: 22.94g)	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: 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: 459kcal, B o.: 24.68g, T: 13.74g, W o.: 59.62g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1913 kcal	Wartość energetyczna:	7903.38 kJ
Białko ogółem:	103.58 g	Tłuszcz:	57.82 g
Węglowodany ogółem:	253.02 g	Węglowodany przyswajalne:	209.76 g
Błonnik pokarmowy:	19.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.55 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.14 g
Sód:	1608.38 mg	Sól:	4.12 g
Ładunek Glikemiczny:	147.19	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.4



30.07.2026 (czwartek)

► 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: 739kcal, 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: 15kcal, 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: 392kcal, B o.: 13.86g, T: 15.88g, W o.: 49.52g)

Masło ekstra (E: 45kcal, B o.: 0.04g, T: 4.95g, W o.: 0.04g)	2/3 plastra (6g)
Szynka drobiowa, mielona (E: 38kcal, B o.: 3.6g, T: 2.4g, W o.: 0.6g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Salata lodowa (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.3g)	1/8 sztuki (10g)

pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Serek jogurtowy - Almette (E: 78kcal, B o.: 2.13g, T: 7.2g, W o.: 1.14g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Chleb pszenny (E: 206kcal, B o.: 6.8g, T: 1.12g, W o.: 43.44g)	3 i 1/4 kromki (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2083 kcal	Wartość energetyczna:	8583.1 kJ
Białko ogółem:	95.67 g	Tłuszcz:	66.68 g
Węglowodany ogółem:	286.36 g	Węglowodany przyswajalne:	215.64 g
Błonnik pokarmowy:	21.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.85 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.74 g
Sód:	1764.51 mg	Sól:	3.14 g
Ładunek Glikemiczny:	164.14	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.2


31.07.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 33.69g, T: 21.04g, W o.: 78.88g)

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
lekka kanapka z jajkiem i pomidorem bez skórki (E: 309kcal, B o.: 15.32g, T: 10.72g, W o.: 38.19g)	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: 706kcal, B o.: 26.78g, T: 23.23g, W o.: 105.13g)

Wegańska potrawka z czerwonej soczewicy (E: 387kcal, B o.: 20.84g, T: 12.26g, W o.: 53.45g)	1.5 porcji
Zupa koperkowa (E: 304kcal, B o.: 5.73g, T: 10.91g, W o.: 47.81g)	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: 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: 408kcal, B o.: 17.06g, T: 10.19g, W o.: 62.86g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2030 kcal	Wartość energetyczna:	8323.67 kJ
Białko ogółem:	95.63 g	Tłuszcz:	65.16 g
Węglowodany ogółem:	277.37 g	Węglowodany przyswajalne:	222.23 g
Błonnik pokarmowy:	24.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.11 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.86 g
Sód:	2297.19 mg	Sól:	5.49 g
Ładunek Glikemiczny:	150.01	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.6


01.08.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 593kcal, B o.: 30.96g, T: 24.81g, W o.: 62.97g)

Jajecznica z szynką lekka (E: 252kcal, B o.: 18.95g, T: 15.45g, W o.: 9.15g)	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: 722kcal, B o.: 34.34g, T: 36.27g, W o.: 71.39g)

Dietetyczne spaghetti 300g (E: 470kcal, B o.: 19.57g, T: 25.11g, W o.: 42.45g)	1 porcja
Zupa krem z białych warzyw 300ml (E: 237kcal, B o.: 14.56g, T: 11.1g, W o.: 25.07g)	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: 305kcal, B o.: 6.24g, T: 4.81g, W o.: 60.43g)

Budyń jaglany z musem z mango (E: 225kcal, B o.: 3.6g, T: 2.89g, W o.: 47.47g)	1 porcja
--	----------

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

2 sztuki (20g)

► 19:00 Kolacja (E: 396kcal, B o.: 24.47g, T: 14.22g, W o.: 45.36g)

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: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 kromki (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:	2016 kcal
Białko ogółem:	96.01 g
Węglowodany ogółem:	240.15 g
Błonnik pokarmowy:	27.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	32.5 g
Sód:	1763.81 mg
Ładunek Glikemiczny:	121.38

Wartość energetyczna:	8341.43 kJ
Tłuszcz:	80.11 g
Węglowodany przyswajalne:	148.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.75 g
Sól:	4.32 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.2



02.08.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 24.2g, T: 17.9g, W o.: 92.84g)

Jagłanka z jabłkiem i migdałami (E: 391kcal, B o.: 13.89g, T: 9.2g, W o.: 66.45g)

1 porcja

Bułka z serkiem śmietankowym i szynką (E: 221kcal, B o.: 10.11g, T: 8.7g, W o.: 26.39g)

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: 660kcal, B o.: 29.09g, T: 16.9g, W o.: 103.15g)

Zupa koperkowa (E: 284kcal, B o.: 5.33g, T: 10.58g, W o.: 43.77g)

1 porcja

Pieczony dorsz z warzywami i ziemniakami (E: 343kcal, B o.: 23.54g, T: 6.25g, W o.: 51.06g)

1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 33kcal, B o.: 0.22g, T: 0.07g, W o.: 8.32g)

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:	1989 kcal	Wartość energetyczna:	8307.12 kJ
Białko ogółem:	90.22 g	Tłuszcz:	54.59 g
Węglowodany ogółem:	294.55 g	Węglowodany przyswajalne:	261.32 g
Błonnik pokarmowy:	23.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.83 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.91 g
Sód:	1568.32 mg	Sól:	3.62 g
Ładunek Glikemiczny:	169.83	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4



03.08.2026 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 637kcal, B o.: 30.55g, T: 24.21g, W o.: 76.46g)

Szynka wiejska (E: 44kcal, B o.: 7.14g, T: 1.58g, W o.: 0.32g) 2 i 1/3 plastra (35g)

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

Masło ekstra (E: 97kcal, B o.: 0.09g, T: 10.73g, W o.: 0.09g) 1 i 1/3 plastra (13g)

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g) 1/8 sztuki (10g)

Ser edamski (E: 79kcal, B o.: 6.53g, T: 5.85g, W o.: 0.03g) 1 i 1/4 plastra (25g)

Zupa mleczna z kaszą manną (E: 241kcal, B o.: 10.45g, T: 4.99g, W o.: 39.05g) 1 porcja

Chleb pszenny (E: 155kcal, B o.: 5.1g, T: 0.84g, W o.: 32.58g) 2 i 1/3 kromki (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: 870kcal, B o.: 39.29g, T: 32.74g, W o.: 109.98g)

Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem (E: 489kcal, B o.: 20.57g, T: 26.23g, W o.: 45.93g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 18kcal, B o.: 0.21g, T: 0.07g, W o.: 4.45g) 0.5 porcji

Dietetyczny żurek (E: 363kcal, B o.: 18.51g, T: 6.44g, W o.: 59.6g) 1 porcja

► 16:30 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: 330kcal, B o.: 20.25g, T: 2.69g, W o.: 55.86g)

Makaron z musem i twarogiem (E: 330kcal, B o.: 20.05g, T: 2.69g, W o.: 55.86g) 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:	2007 kcal	Wartość energetyczna:	7890.73 kJ
Białko ogółem:	90.19 g	Tłuszcz:	59.74 g
Węglowodany ogółem:	282.3 g	Węglowodany przyswajalne:	194.71 g
Błonnik pokarmowy:	21.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.66 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.99 g
Sód:	1541.69 mg	Sól:	5.13 g
Ładunek Glikemiczny:	105.64	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.3



04.08.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 28.2g, T: 23.49g, W o.: 64.05g)

Jajecznica na parze (E: 219kcal, B o.: 18.43g, T: 13.64g, W o.: 5.68g) 1 porcja

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g) 4 kromki (100g)

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

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

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

► 12:30 Obiad (E: 675kcal, B o.: 44.03g, T: 27.37g, W o.: 69.17g)

Potrawka z kurczaka (E: 241kcal, B o.: 33.51g, T: 3.61g, W o.: 18.38g) 1 porcja

Puree z marchewki i pietruszki (E: 185kcal, B o.: 5.36g, T: 11.53g, W o.: 17.82g) 1 porcja

Buraczki lekkostrawne (E: 140kcal, B o.: 2.33g, T: 9.11g, W o.: 13.23g) 1 porcja

Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych (E: 94kcal, B o.: 2.62g, T: 3.06g, W o.: 15.87g) 0.5 porcji

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

► 16:30 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: 440kcal, B o.: 21.42g, T: 11.19g, W o.: 64.52g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
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 plastrów (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:	1861 kcal
Białko ogółem:	93.75 g
Węglowodany ogółem:	237.74 g
Błonnik pokarmowy:	24.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.79 g
Sód:	2020.62 mg
Ładunek Glikemiczny:	104.51

Wartość energetyczna:	7046.6 kJ
Tłuszcz:	62.15 g
Węglowodany przyswajalne:	144.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.94 g
Sól:	3.77 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.3

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: 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 basmati - 2/3 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: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- 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: Kisiel truskawkowy - 1.5 porcji

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa mleczna z kluskami lanymi - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 3/4 sztuki (40g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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 1/3 kromki (85g)
- Szynka wieprzowa, gotowana - 2 i 1/2 plastra (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/3 plastra (13g)
- pomidor bez skórki - 3/4 sztuki (80g)
- Sałata zielona, liście - 6 liści (30g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować masłem, położyć na nim szynkę i warzywa.

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 basmati - 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 - 1/5 sztuki (10g)
- Olej kokosowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 2 sztuki (340g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - (0g)
- 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: Delikatna kanapka z jajkiem - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (70g)
- Grani lekki, twarożek - 1 łyżka (20g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- pomidor bez skórki - 1 sztuka (100g)
- Masło śmietankowe 60% tłuszczu Mlekovita - 2 i 1/3 łyżeczki (12g)



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 przyprawę. Gotować do miękkości ziemniaków i zgęstnienia sosu, przez około 20 minut.

PRZEPIS: Rosół – przepis bez tłuszczu - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (33g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 3 i 1/2 sztuki (7g)



Sposób przygotowania:

Filety z kurczaka umyć i oczyścić z tłuszczu. Warzywa obrać, jeżeli nie są młode. Cebulę razem ze skorupką opiec w piekarniku lub skarmelizować na patelni – doda wspomnianego 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: Delikatna kanapka z jajkiem na chlebie baltonowskim - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb baltonowski - 2 i 3/4 kromki (100g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Grani lekki, twarożek - 1 łyżka (20g)
- Szpinak - 1/3 garści (10g)
- Masło śmietankowe 60% tłuszczu Mlekovita - 1 łyżeczka (5g)



Sposób przygotowania:

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

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 - 1/5 woreczka (20g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (4g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- 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: Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml - 2 porcje

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 i 3/4 szklanki (400ml)
- 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 - 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: 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: Budyń jaglany z musem z mango - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Chleb pszenny - 2 i 1/3 kromki (60g)
- Grani lekki, twarożek - 1 łyżka (20g)
- Szpinak - 1 garść (25g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- 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: 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)

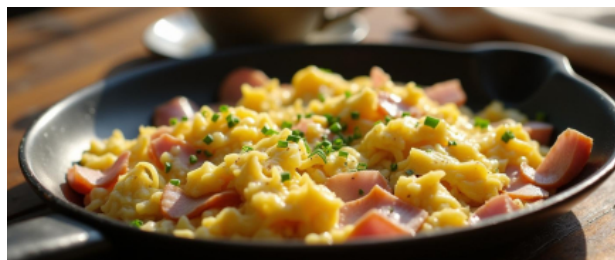


Sposób przygotowania:

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: Jajecznica z szynką lekka - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w piórka, szynkę w paski, szczypiorek posiekać. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i szynkę i chwilę podsmażyć. Dodać pieprz i sól. Wbić jajka i smażyć do uzyskania pożądanej konsystencji. 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 - 1/4 garści (40g)
- 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 - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- 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 (20g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)



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 muszkatołowa, mielona - 10 szczypt (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Jaglanka z jabłkiem i migdałami - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (45g)
- Migdały - 1/2 łyżki (8g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Bułka z serkiem śmietankowym i szynką - 0.5 porcji

- Bułka pszenna zwykła - 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: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 2/3 garści (40g)
- Miód pszczeli - 1 i 1/4 łyżki (32g)
- Truskawki - 1/4 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

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

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 łyżkami. 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 pszczele - 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: Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Marchew z groszkiem, mrożona - 5 łyżek (100g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (7g)
- Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Dietetyczny żurek - 4 porcje

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- 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 - 1/4 sztuki (40g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 8 i 3/4 sztuki (800g)
- 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: 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 czterojeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Mus, jagody i jabłka z bananem - BoboVita - 1 i 1/4 opakowania (90g)

**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 - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- 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 - 3/4 sztuki (250g)
- 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: 2026-07-26 / 2026-07-27 / 2026-07-28 / 2026-07-29 / 2026-07-30 / 2026-07-31 / 2026-08-01 / 2026-08-02 / 2026-08-03 / 2026-08-04



Produkty zbożowe

Bułka pszenna zwykła	230g (2 i 3/4 sztuki)
Chleb baltonowski	275g (7 i 3/4 kromki)
Chleb pszenny	700g (28 kromki)
Kajzerki	280g (4 i 2/3 sztuki)
Kasza jaglana	135g (1 i 1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	50g (1/2 woreczka)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Makaron czterojęczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, świderki	40g (1/3 szklanki)
Makaron spaghetti	40g (1/4 garści)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	26g (2 i 1/4 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)
Ryż basmati	145g (3/4 szklanki)
Ryż biały	380g (2 szklanki)
Ryż brązowy	25g (1/7 szklanki)
Sucharki	40g (4 sztuki)



Warzywa

Batat	232g (1 sztuka)
Burak	250g (2 i 1/3 sztuki)
Cebula	393g (3 i 3/4 sztuki)
Cebula czerwona	138g (1 i 1/3 sztuki)
Cebula dymka	10g (1/2 sztuki)
Chrzan	12g (1 i 1/4 łyżeczki)
Cukinia	270g (1/2 sztuki)
Czosnek	74g (14 i 3/4 ząbka)

Kalafior	200g (1 porcja)
Koncentrat pomidorowy 30%	38g (2 i 1/2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	11g (2 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	24g (6 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	20g (1/5 sztuki)
Marchew	666g (14 i 3/4 sztuki)
Młoda marchewka, puszka	20g (1/7 porcji)
Papryka czerwona	512g (2 i 1/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	73g (3 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	476g (6 sztuk)
Pietruszka, liście	78g (13 łyżeczek)
Pomidor	768g (4 i 1/2 sztuki)
pomidor bez skórki	1330g (13 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	160g (8 sztuk)
Pomidory suszone w oleju	14g (2 plastry)
Pomidory w puszcze	600g (2 i 1/2 szklanki)
Por	360g (2 i 2/3 sztuki)
Rabarbar	150g (1 i 1/3 sztuki)
Salata	40g (1/5 sztuki)
Salata lodowa	10g (1/8 sztuki)
Salata masłowa	10g (1/8 sztuki)
Salata zielona, liście	30g (6 liści)
Seler korzeniowy	592g (1 i 3/4 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	60g (1/3 szklanki)
Szczypiorek	14g (2 i 3/4 łyżki)
Szpinak	60g (2 i 1/3 garści)
Ziemniaki, późne	1160g (12 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	113g (1 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Grani lekki, twarożek	60g (3 łyżki)
Jogurt grecki, niskotłuszczowy	100g (5 łyżek)



Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	81g (4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	1000ml (4 i 1/4 szklanki)
Masło śmietankowe 60% tłuszczu	17g (3 i 1/3 łyżeczek)
Mlekovita	
Maślanka naturalna	1000ml (4 i 1/4 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	900ml (4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	200ml (3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	980ml (4 i 1/4 szklanki)
Ser edamski	25g (1 i 1/4 plastra)
Ser mozzarella light	40g (2 plastry)
Ser parmezan	10g (1 plaster)
Ser twarogowy, chudy	380g (12 i 2/3 plastra)
Serek jogurtowy - Almette	30g (1 i 1/2 łyżki)
Serek śmietankowy, naturalny	30g (1 i 1/4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	181g (10 łyżek)
Śmietana 18% tłuszczu	20g (3/4 łyżki)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	152g (1 i 1/2 porcji)
Jaja kurze, całe	1208g (23 i 2/3 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	65g (1 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	120g (1 sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	480g (4 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300g (1 i 1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	865g (8 i 2/3 sztuki)
Szynka biała, gotowana	60g (5 plasterów)
Szynka delikatesowa z kurczaka	65g (4 i 1/3 plastra)
Szynka drobiowa, mielona	30g (1 i 1/2 plastra)
Szynka wiejska	75g (5 plasterów)
Szynka wieprzowa, gotowana	50g (2 i 1/2 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	20g (1 i 1/3 plastra)
Wieprzowina, mięso mielone	50g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	255g (25 i 1/2 plastra)
Olej kokosowy	5ml (1/2 łyżki)
Olej rzepakowy	113ml (11 i 1/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	87ml (8 i 2/3 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	202g (16 i 3/4 łyżki)
Cukier brązowy	2g (1/6 łyżki)
Drożdże piekarskie, prasowane	45g (1/2 kostki)
Erytrol	6g (1 i 1/4 łyżeczek)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
kisiel 250 ml	200ml (3/4 szklanki)
Miód pszczeli	92g (3 i 2/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	200g (2 porcje)
Tuńczyk w sosie własnym	30g (1 łyżka)



Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	550g (3 sztuki)
Maliny	244g (3 i 1/2 garści)
Mango	220g (3/4 sztuki)
Migdały	8g (1/2 łyżki)
Siemię lniane	5g (1/2 łyżki)
Truskawki	240g (1 i 2/3 szklanki)
Wiórki kokosowe	8g (1 i 1/3 łyżki)
Żurawina suszona	12g (1/3 garści)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	4000ml (16 i 2/3 szklanki)
Sok z cytryny	23ml (3 i 3/4 łyżki)



Przyprawy

Bazyliia, suszona	5g (5 łyżeczek)
-------------------	-----------------



Bazylia, świeża	3g (1 garść)
Bulion rosółowy	133ml (1/2 szklanki)
Bulion warzywny	350ml (1 i 1/2 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	10g (10 szczypt)
Kurkuma, mielona	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	15g (7 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	9g (3 łyżeczki)
Majonez	6g (1/4 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	34g (34 szczypty)
Sól biała	16g (16 szczypt)
Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	15g (5 łyżeczek)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)



Produkty vege/vegan

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



Dania gotowe

Marchew z groszkiem, mrożona	100g (5 łyżek)
Mus, jagody i jabłka z bananem - BoboVita	90g (1 i 1/4 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	272g (2 i 3/4 szklanki)
Żurek staropolski, butelka Artman	500ml (1 opakowanie)