

piątek (2026-09-04)	sobota (2026-09-05)	niedziela (2026-09-06)	poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)
07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie
Chleb baltonowski Sałata Masło ekstra Pasta twarogowo-jajeczna Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło pomidor bez skórki Szynka z piersi kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Jajecznicza na parze pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Zupa mleczna z kaszą manną 220ml Ser twarogowy, chudy pomidor bez skórki	Chleb baltonowski Sałata Masło ekstra Ser mozzarella light Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło Sałata Szynka z indyka Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło Ser twarogowy, chudy Miód pszczeli Herbata czarna, napar bez cukru
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Zupa pieczarkowa Miruna z ryżem i warzywami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa grysikowa z warzywami Curry z batatów i soczewicy lekki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Gulasz z mięsa z ziemniakami lekki Rosół – przepis bez tłuszczu lekki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa koperkowa Lekka potrawka z kurczaka i warzywami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kurczak pieczony 120g z warzywami, z ziemniakami 100g Zupa pomidorowa z makaronem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa jarzynowa z kluskami lekka szynka pieczona 120g z kaszą jaglaną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z makaronem Ryż z kurczakiem curry Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Kisiel truskawkowy	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	pieczone jabłko z cynamonem	Sok marchwiowy	Maślanka naturalna	Sok warzywno-owocowy	Kefir, 2% tłuszczu
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski masło 15g Ser twarogowy, chudy Dżem jagodowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Masło ekstra Chleb baltonowski pomidor bez skórki Szynka biała, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra pomidor bez skórki Ser mozzarella light Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Szynka parzona pomidor bez skórki Masło ekstra Połędwica luksusowa inka na mleku 200ml	Chleb baltonowski Masło ekstra pomidor bez skórki Serek jogurtowy - Almette Szczypiorek Herbata czarna, napar bez cukru	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło ekstra Chleb baltonowski Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Szynka wiejska pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru

piątek (2026-09-04)	sobota (2026-09-05)	niedziela (2026-09-06)	poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)
Energia: Kcal 1973 = 7710 kJ Kcal z tłuszczu 35,76 % Kcal z białka 19,51 % Kcal z węglowodanów 46,93 %	Energia: Kcal 1874 = 7571 kJ Kcal z tłuszczu 29,52 % Kcal z białka 17,17 % Kcal z węglowodanów 55,00 %	Energia: Kcal 1930 = 7893 kJ Kcal z tłuszczu 29,87 % Kcal z białka 20,52 % Kcal z węglowodanów 51,52 %	Energia: Kcal 2049 = 7975 kJ Kcal z tłuszczu 31,04 % Kcal z białka 19,76 % Kcal z węglowodanów 50,43 %	Energia: Kcal 1812 = 7489 kJ Kcal z tłuszczu 33,42 % Kcal z białka 19,08 % Kcal z węglowodanów 49,43 %	Energia: Kcal 2008 = 8448 kJ Kcal z tłuszczu 27,30 % Kcal z białka 20,61 % Kcal z węglowodanów 55,77 %	Energia: Kcal 2037 = 8428 kJ Kcal z tłuszczu 29,36 % Kcal z białka 19,25 % Kcal z węglowodanów 52,61 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 231,46 g Błonnik: 26,85 g Skrobia: 128,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 257,66 g Błonnik: 26,65 g Skrobia: 172,30 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,57 g Błonnik: 24,72 g Skrobia: 139,50 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 258,31 g Błonnik: 22,97 g Skrobia: 135,37 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 223,90 g Błonnik: 22,14 g Skrobia: 169,68 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,96 g Błonnik: 27,15 g Skrobia: 143,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 267,94 g Błonnik: 17,71 g Skrobia: 176,76 g
Białko: Białko ogółem: 96,24 g Białko roślinne: 21,95 g Białko zwierzęce: 40,40 g	Białko: Białko ogółem: 80,46 g Białko roślinne: 21,44 g Białko zwierzęce: 42,23 g	Białko: Białko ogółem: 98,99 g Białko roślinne: 17,33 g Białko zwierzęce: 49,58 g	Białko: Białko ogółem: 101,24 g Białko roślinne: 23,75 g Białko zwierzęce: 67,47 g	Białko: Białko ogółem: 86,45 g Białko roślinne: 18,86 g Białko zwierzęce: 34,25 g	Białko: Białko ogółem: 103,45 g Białko roślinne: 36,85 g Białko zwierzęce: 53,91 g	Białko: Białko ogółem: 98,05 g Białko roślinne: 23,54 g Białko zwierzęce: 65,82 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 78,39 g Cholesterol: 456,96 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 61,47 g Cholesterol: 164,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 64,06 g Cholesterol: 545,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,66 g Cholesterol: 201,18 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,28 g Cholesterol: 169,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,90 g Cholesterol: 371,33 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,45 g Cholesterol: 200,00 mg

piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)
07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie	07:30 Śniadanie
Chleb baltonowski Masło Pasta twarogowo-jajeczna pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kaszą manną Chleb baltonowski Masło ekstra Parówki z kurczaka pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Sałata masłowa Pasta kanapkowa z pieczonych warzyw Herbata czarna, napar bez cukru
12:30 Obiad	12:30 Obiad	12:30 Obiad
Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą Fit fasolka po bretońsku Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Rosół – przepis bez tłuszczu lekki Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Dietetyczny barszcz biały Udka pieczone 140g Ziemniaki, późne Buraczki lekkostrawne Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek	17:00 Podwieczorek
Maślanka naturalna kisiel 250 ml	pieczone jabłko z cynamonem	Jogurt naturalny 0% tłuszczu
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb baltonowski Pomidor Sałata Masło ekstra Paszтет drobiowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g pomidor bez skórki Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski Masło ekstra Pomidor Ser gouda Herbata czarna, napar bez cukru

piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)
Energia: Kcal 2008 = 7772 kJ Kcal z tłuszczu 36,41 % Kcal z białka 16,76 % Kcal z węglowodanów 49,16 %	Energia: Kcal 1981 = 8109 kJ Kcal z tłuszczu 28,66 % Kcal z białka 17,78 % Kcal z węglowodanów 55,28 %	Energia: Kcal 1919 = 8056 kJ Kcal z tłuszczu 32,14 % Kcal z białka 18,46 % Kcal z węglowodanów 52,30 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,77 g Błonnik: 27,93 g Skrobia: 127,87 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,76 g Błonnik: 23,01 g Skrobia: 144,16 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 250,93 g Błonnik: 26,25 g Skrobia: 167,42 g
Białko: Białko ogółem: 84,13 g Białko roślinne: 36,65 g Białko zwierzęce: 41,64 g	Białko: Białko ogółem: 88,07 g Białko roślinne: 22,29 g Białko zwierzęce: 53,52 g	Białko: Białko ogółem: 88,58 g Białko roślinne: 32,94 g Białko zwierzęce: 46,32 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,23 g Cholesterol: 523,08 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,08 g Cholesterol: 264,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,53 g Cholesterol: 381,00 mg



alergeny :

jaja

gluten

laktoza

miód

seler

gorczyca

masło orzechowe


04.09.2026 (piątek)
► 07:30 Śniadanie (E: 604kcal, B o.: 29.86g, T: 28.53g, W o.: 59.05g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasta twarogowo-jajeczna (E: 236kcal, B o.: 22.41g, T: 14.63g, W o.: 3.85g)	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: 769kcal, B o.: 35.69g, T: 37.92g, W o.: 77.68g)

Zupa pieczarkowa (E: 255kcal, B o.: 5.94g, T: 14.8g, W o.: 26.74g)	1 porcja
Miruna z ryżem i warzywami (E: 500kcal, B o.: 29.57g, T: 23.07g, W o.: 47.37g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 14kcal, B o.: 0.18g, T: 0.05g, W o.: 3.57g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 153kcal, B o.: 2.51g, T: 5.39g, W o.: 25.89g)

Kisiel truskawkowy (E: 153kcal, B o.: 2.51g, T: 5.39g, W o.: 25.89g)	1.5 porcji
--	------------

► 19:00 Kolacja (E: 447kcal, B o.: 28.18g, T: 6.55g, W o.: 68.84g)

Chleb baltonowski (E: 152kcal, B o.: 4.2g, T: 0.9g, W o.: 32.88g)	1 i 3/4 kromki (60g)
masło 15g (E: 10kcal, B o.: 0.01g, T: 1.1g, W o.: 0.01g)	2/3 łyżki (10g)
Ser twarogowy, chudy (E: 88kcal, B o.: 17.82g, T: 0.45g, W o.: 3.15g)	3 plastry (90g)
Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.15g, T: 0.1g, W o.: 19.1g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, T: 4g, W o.: 13.7g)	100ml


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1973 kcal	Wartość energetyczna:	7709.86 kJ
Białko ogółem:	96.24 g	Tłuszcz:	78.39 g
Węglowodany ogółem:	231.46 g	Węglowodany przyswajalne:	161.18 g
Błonnik pokarmowy:	26.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.58 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.53 g
Sód:	2040.23 mg	Sól:	3.01 g
Ładunek Glikemiczny:	58.81	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.2


05.09.2026 (sobota)
► 07:30 Śniadanie (E: 481kcal, B o.: 19.47g, T: 18.62g, W o.: 60.91g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło (E: 143kcal, B o.: 0.17g, T: 16.22g, W o.: 0.01g)	2 plastry (20g)
pomidor bez skórki (E: 36kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 6g)	1 i 1/2 sztuki (150g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 48kcal, B o.: 10.6g, T: 0.6g, W o.: 0.1g)	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: 704kcal, B o.: 18.84g, T: 21.86g, W o.: 112.35g)

Zupa grysikowa z warzywami (E: 208kcal, B o.: 5.58g, T: 0.95g, W o.: 47.5g)	1 porcja
Curry z batatów i soczewicy lekki (E: 480kcal, B o.: 13.05g, T: 20.85g, W o.: 60.98g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

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

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

► 19:00 Kolacja (E: 484kcal, B o.: 20.31g, T: 15.53g, W o.: 67.11g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g)	3 i 1/4 kromki (110g)
pomidor bez skórki (E: 36kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 6g)	1 i 1/2 sztuki (150g)
Szynka biała, gotowana (E: 57kcal, B o.: 10.8g, T: 1.2g, W o.: 0.72g)	5 plasterów (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1874 kcal	Wartość energetyczna:	7570.79 kJ
Białko ogółem:	80.46 g	Tłuszcz:	61.47 g
Węglowodany ogółem:	257.66 g	Węglowodany przyswajalne:	175.34 g
Błonnik pokarmowy:	26.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.14 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.72 g
Sód:	2063.74 mg	Sól:	3.87 g
Ładunek Glikemiczny:	46.42	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.3


06.09.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 24.32g, T: 25.8g, W o.: 64.65g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 777kcal, B o.: 50.68g, T: 16.96g, W o.: 109.06g)

Gulasz z mięsa z ziemniakami lekki (E: 407kcal, B o.: 22.07g, T: 14.03g, W o.: 50.05g)	1 porcja
Rosół – przepis bez tłuszczu lekki (E: 355kcal, B o.: 28.4g, T: 2.87g, W o.: 55.14g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 55kcal, B o.: 0.48g, T: 0.42g, W o.: 13.71g)

pieczone jabłko z cynamonem (E: 55kcal, B o.: 0.48g, T: 0.42g, W o.: 13.71g)	1 porcja
--	----------

► 19:00 Kolacja (E: 516kcal, B o.: 23.51g, T: 20.88g, W o.: 61.15g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Ser mozzarella light (E: 126kcal, B o.: 15.2g, T: 6.8g, W o.: 2.24g)	4 plastry (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:	1930 kcal	Wartość energetyczna:	7892.66 kJ
Białko ogółem:	98.99 g	Tłuszcz:	64.06 g
Węglowodany ogółem:	248.57 g	Węglowodany przyswajalne:	131.34 g
Błonnik pokarmowy:	24.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.43 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.64 g
Sód:	2350.85 mg	Sól:	4.37 g
Ładunek Glikemiczny:	56.82	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.9



07.09.2026 (poniedziałek)

▶ 07:30 Śniadanie (E: 667kcal, B o.: 37g, T: 19.34g, W o.: 87.66g)

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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Zupa mleczna z kaszą manną 220ml (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g)	1 porcja
Ser twarogowy, chudy (E: 98kcal, B o.: 19.8g, T: 0.5g, W o.: 3.5g)	3 i 1/3 plastra (100g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)

▶ 12:30 Obiad (E: 737kcal, B o.: 33.31g, T: 30.14g, W o.: 87.15g)

Zupa koperkowa (E: 310kcal, B o.: 5.06g, T: 15.34g, W o.: 39.92g)	1 porcja
Lekka potrawka z kurczaka i warzywami (E: 411kcal, B o.: 28.04g, T: 14.74g, W o.: 43.36g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

▶ 17:00 Podwieczorek (E: 68kcal, B o.: 0.6g, T: 0.15g, W o.: 16.95g)

Sok marchwiowy (E: 68kcal, B o.: 0.6g, T: 0.15g, W o.: 16.95g)	2/3 szklanki (150ml)
--	----------------------

▶ 19:00 Kolacja (E: 577kcal, B o.: 30.33g, T: 21.03g, W o.: 66.55g)

Chleb baltonowski (E: 229kcal, B o.: 6.3g, T: 1.35g, W o.: 49.32g)	2 i 2/3 kromki (90g)
Szynka parzona (E: 59kcal, B o.: 9.6g, T: 1.98g, W o.: 0.84g)	4 plastry (60g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Polędwica luksusowa (E: 57kcal, B o.: 8.52g, T: 1.92g, W o.: 1.32g)	3 i 1/3 plastra (40g)
inka na mleku 200ml (E: 96kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 10.96g)	80ml



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2049 kcal
Białko ogółem:	101.24 g
Węglowodany ogółem:	258.31 g
Błonnik pokarmowy:	22.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.36 g
Sód:	2376.68 mg
Ładunek Glikemiczny:	60.28

Wartość energetyczna:	7975.07 kJ
Tłuszcz:	70.66 g
Węglowodany przyswajalne:	188.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.91 g
Sól:	5.96 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.8



08.09.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 27.29g, T: 22.57g, W o.: 63.77g)

Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser mozzarella light (E: 157kcal, B o.: 19g, T: 8.5g, W o.: 2.8g)	5 plastrów (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: 628kcal, B o.: 38.9g, T: 17.05g, W o.: 82.55g)

Kurczak pieczony 120g z warzywami, z ziemniakami 100g (E: 405kcal, B o.: 31.9g, T: 12.07g, W o.: 44.79g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem (E: 207kcal, B o.: 6.79g, T: 4.92g, W o.: 33.89g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 16kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)

Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, T: 3.75g, W o.: 11.25g)	1 szklanka (250ml)
---	--------------------

► 19:00 Kolacja (E: 523kcal, B o.: 12.26g, T: 23.91g, W o.: 66.33g)

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)
Serek jogurtowy - Almette (E: 104kcal, B o.: 2.84g, T: 9.6g, W o.: 1.52g)	2 łyżki (40g)
Szczypiorek (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.08g, W o.: 0.42g)	2 łyżki (10g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1812 kcal	Wartość energetyczna:	7489.46 kJ
Białko ogółem:	86.45 g	Tłuszcz:	67.28 g
Węglowodany ogółem:	223.9 g	Węglowodany przyswajalne:	125.66 g
Błonnik pokarmowy:	22.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.9 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.9 g
Sód:	2267.26 mg	Sól:	3.59 g
Ładunek Glikemiczny:	40.18	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.7


09.09.2026 (środa)
► 07:30 Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 29.68g, T: 24.05g, W o.: 73.91g)

Chleb baltonowski (E: 152kcal, B o.: 4.2g, T: 0.9g, W o.: 32.88g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło (E: 108kcal, B o.: 0.13g, T: 12.17g, W o.: 0.01g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Szynka z indyka (E: 33kcal, B o.: 6.84g, T: 0.64g, W o.: 0.04g)	2 i 2/3 plastra (40g)
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
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 894kcal, B o.: 57.28g, T: 22.95g, W o.: 126.38g)

Zupa jarzynowa z kluskami lekka (E: 407kcal, B o.: 21.79g, T: 8.61g, W o.: 67.99g)	1 porcja
szynka pieczona 120g z kaszą jaglaną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej (E: 472kcal, B o.: 35.28g, T: 14.28g, W o.: 54.52g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 69kcal, B o.: 0.45g, T: 0.02g, W o.: 16.73g)

Sok warzywno-owocowy (E: 69kcal, B o.: 0.45g, T: 0.02g, W o.: 16.73g)	2/3 szklanki (150ml)
--	-----------------------------

► 19:00 Kolacja (E: 433kcal, B o.: 16.04g, T: 13.88g, W o.: 62.94g)

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 69kcal, B o.: 0.23g, T: 0.05g, W o.: 17.24g)	3 łyżeczki (45g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)

Chleb baltonowski (E: 203kcal, B o.: 5.6g, T: 1.2g, W o.: 43.84g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Ser twarogowy, chudy (E: 49kcal, B o.: 9.9g, T: 0.25g, W o.: 1.75g)	1 i 2/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Wartość energetyczna:	8447.88 kJ
Białko ogółem:	103.45 g	Tłuszcz:	60.9 g
Węglowodany ogółem:	279.96 g	Węglowodany przyswajalne:	208.98 g
Błonnik pokarmowy:	27.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.55 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.03 g
Sód:	2168.35 mg	Sól:	4.47 g
Ładunek Glikemiczny:	87.34	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.8



10.09.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 27.23g, T: 18.22g, W o.: 74.21g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło (E: 143kcal, B o.: 0.17g, T: 16.22g, W o.: 0.01g)	2 plastry (20g)
Ser twarogowy, chudy (E: 98kcal, B o.: 19.8g, T: 0.5g, W o.: 3.5g)	3 i 1/3 plastra (100g)
Miód pszczeli (E: 64kcal, B o.: 0.06g, T: 0g, W o.: 15.9g)	3/4 łyżki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 825kcal, B o.: 37.87g, T: 24.35g, W o.: 115.83g)

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 263kcal, B o.: 9.24g, T: 1.65g, W o.: 54.59g)	1 porcja
Ryż z kurczakiem curry (E: 547kcal, B o.: 28.42g, T: 22.64g, W o.: 57.37g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 175kcal, B o.: 11.9g, T: 7g, W o.: 16.45g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 175kcal, B o.: 11.9g, T: 7g, W o.: 16.45g)	1 i 1/2 szklanki (350ml)
---	--------------------------

► 19:00 Kolacja (E: 478kcal, B o.: 21.05g, T: 16.88g, W o.: 61.45g)

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

Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	4 plastry (60g)
pomidor bez skórki (E: 36kcal, B o.: 1.5g, T: 0.3g, W o.: 6g)	1 i 1/2 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Wartość energetyczna:	8427.75 kJ
Białko ogółem:	98.05 g	Tłuszcz:	66.45 g
Węglowodany ogółem:	267.94 g	Węglowodany przyswajalne:	194.16 g
Błonnik pokarmowy:	17.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.43 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.32 g
Sód:	2204.01 mg	Sól:	4.15 g
Ładunek Glikemiczny:	70.59	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.7


11.09.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (E: 622kcal, B o.: 30.74g, T: 28.5g, W o.: 62.66g)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, T: 1.5g, W o.: 54.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło (E: 108kcal, B o.: 0.13g, T: 12.17g, W o.: 0.01g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasta twarogowo-jajeczna (E: 236kcal, B o.: 22.41g, T: 14.63g, W o.: 3.85g)	0.5 porcji
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: 626kcal, B o.: 24.81g, T: 31.3g, W o.: 69.6g)

Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą (E: 250kcal, B o.: 10.67g, T: 10.47g, W o.: 31.88g)	1 porcja
Fit fasolka po bretońsku (E: 361kcal, B o.: 13.93g, T: 20.77g, W o.: 33.85g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► 17:00 Podwieczorek (E: 302kcal, B o.: 9.7g, T: 4.6g, W o.: 53.5g)

Maślanka naturalna (E: 132kcal, B o.: 9.6g, T: 4.5g, W o.: 13.5g)	1 i 1/4 szklanki (300ml)
kisiel 250 ml (E: 170kcal, B o.: 0.1g, T: 0.1g, W o.: 40g)	1/3 szklanki (100ml)

► 19:00 Kolacja (E: 458kcal, B o.: 18.88g, T: 16.83g, W o.: 61.01g)

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasztet drobiowy (E: 95kcal, B o.: 11.09g, T: 2.86g, W o.: 6.9g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Wartość energetyczna:	7772.43 kJ
Białko ogółem:	84.13 g	Tłuszcz:	81.23 g
Węglowodany ogółem:	246.77 g	Węglowodany przyswajalne:	157.56 g
Błonnik pokarmowy:	27.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.83 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.78 g
Sód:	1866.3 mg	Sól:	3.46 g
Ładunek Glikemiczny:	24	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.9



12.09.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (E: 715kcal, B o.: 24.72g, T: 30.39g, W o.: 87.06g)

Zupa mleczna z kaszą manną (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g)	1 porcja
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)
Parówki z kurczaka (E: 183kcal, B o.: 7.56g, T: 15.68g, W o.: 2.94g)	1 i 3/4 sztuki (70g)
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: 718kcal, B o.: 45.46g, T: 14.27g, W o.: 105.47g)

Rosół – przepis bez tłuszczu lekki (E: 297kcal, B o.: 15.5g, T: 2.09g, W o.: 55.14g)	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

► 17:00 Podwieczorek (E: 85kcal, B o.: 0.72g, T: 0.66g, W o.: 20.97g)

pieczone jabłko z cynamonem (E: 85kcal, B o.: 0.72g, T: 0.66g, W o.: 20.97g)	1 porcja
--	----------

► 19:00 Kolacja (E: 463kcal, B o.: 17.17g, T: 17.76g, W o.: 60.26g)

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)
Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g (E: 73kcal, B o.: 8.86g, T: 3.68g, W o.: 1.35g)	1 porcja
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4g)	1 sztuka (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1981 kcal	Wartość energetyczna:	8108.63 kJ
Białko ogółem:	88.07 g	Tłuszcz:	63.08 g
Węglowodany ogółem:	273.76 g	Węglowodany przyswajalne:	196.06 g
Błonnik pokarmowy:	23.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.98 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.64 g
Sód:	1764.28 mg	Sól:	4.45 g
Ładunek Glikemiczny:	67.32	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.7



13.09.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (E: 580kcal, B o.: 13.74g, T: 25.07g, W o.: 79.26g)

Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata masłowa (E: 3kcal, B o.: 0.27g, T: 0.04g, W o.: 0.45g)	1/8 sztuki (20g)
Pasta kanapkowa z pieczonych warzyw (E: 223kcal, B o.: 5.5g, T: 15.13g, W o.: 18.46g)	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: 757kcal, B o.: 46.81g, T: 24g, W o.: 95.18g)

Dietetyczny barszcz biały (E: 277kcal, B o.: 21.88g, T: 7.24g, W o.: 33.25g)	1 porcja
Udka pieczone 140g (E: 188kcal, B o.: 18.59g, T: 11.38g, W o.: 3.85g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, T: 0.2g, W o.: 41g)	2 i 1/4 sztuki (200g)
Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, T: 0.06g, W o.: 3.87g)	1 porcja

► **17:00 Podwieczorek (E: 82kcal, B o.: 8g, T: 0.2g, W o.: 12g)**

Jogurt naturalny 0% tłuszczu (E: 82kcal, B o.: 8g, T: 0.2g, W o.: 12g)

10 łyżek (200g)

► **19:00 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 20.03g, T: 19.26g, W o.: 64.49g)**

Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, T: 1.65g, W o.: 60.28g)

3 i 1/4 kromki (110g)

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)

Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)

1 i 2/3 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:	1919 kcal
Białko ogółem:	88.58 g
Węglowodany ogółem:	250.93 g
Błonnik pokarmowy:	26.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.35 g
Sód:	2134.06 mg
Ładunek Glikemiczny:	54.27

Wartość energetyczna:	8055.57 kJ
Tłuszcz:	68.53 g
Węglowodany przyswajalne:	208.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.08 g
Sól:	5.47 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.6

PRZEPIS: Pasta twarogowo-jajeczna - 0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana kwaśna - (13ml)

**Sposób przygotowania:**

Ser ugnieść widelcem. Jaja ugotować na twardo, a następnie pokroić w kostkę i wymieszać dokładnie składniki. Następnie dodać śmietanę, posiekany por, dodać pieprz, sól, kminek i wymieszać dokładnie.

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- 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 12% tłuszczu - 3/4 łyżki (13g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- 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: Miruna z ryżem i warzywami - 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (50g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Warzywa podsmażyć na patelni na połowie oliwy. Filet z miruny nasmarować 1/2 łyżki oliwy i polać sokiem z cytryny, doprawić do smaku. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Gotową rybę podawać z ugotowanym ryżem oraz wcześniej przygotowanymi warzywami.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 2/3 garści (40g)
- Miód pszczeleli - 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 szklanka (150g)



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 grysikowa z warzywami - 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (38g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Curry z batatów i soczewicy lekki - 1 porcja

- Ananas - 2/3 plastra (50g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Szczypiorek - 2/3 łyżki (3g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Mleczko kokosowe - 5 łyżek (50ml)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - (0g)
- Batat - 1/2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Bataty obrać i pokroić w kostkę, skropić oliwą (1 łyżką), solą i przyprawami. Na oliwie kawałek świeżego imbiru, pokrojonego batata. Całość smażyć ok. 2-3 minuty. Następnie wsypać wypłukana soczewicę, zalać bulionem. Całość dusić ok 10 minut. Następnie wlać mleczko kokosowe, dodać pokrojonego w kostkę ananasa i dusić 5 minut. Podawać posypane świeżą zieleniną- szczypiorkiem i natką i orzechami.

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: Gulasz z mięsa z ziemniakami lekki - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (75g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (250g)
- Ziele angielskie - 1/3 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 dodać ziele angielskie i liść laurowy. Zalać wodą i dusić ok. godzinę. Doprawić do smaku i dodać mąkę rozrobioną z niewielką ilością wody.

Ziemniaki ugotować. doprawić do smaku rozgnieść

PRZEPIS: Rosół – przepis bez tłuszczu lekki - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 3/4 sztuki (60g)
- 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. 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: pieczone jabłko z cynamonem - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

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: Zupa koperkowa - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 4 i 3/4 łyżki (48ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 3/4 szklanki (160g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- 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: Lekka potrawka z kurczaka i warzywami - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Pierś opłukać i osuszyć, pokroić w paski lub dużą kostkę. Przyprawić i obsmażyć na oleju. Warzywa opłukać. Marchewkę pokroić w półkrążki i wrzucić do szerokiego garnka. Podlać wodą, tak aby zakrywała warzywa. Przykryć i dusić na małym ogniu. Następnie dodać pokrojoną cukinię, paprykę oraz por pokrojony w krążki. Na koniec różyczki brokułowe. Dusić wraz z przyprawami pod przykryciem około 15 minut. Następnie dodać podsmażonego kurczaka i mieszać z warzywami. Można doprawić solą i pieprzem. Podawać z ryżem.

PRZEPIS: Kurczak pieczony 120g z warzywami, z ziemniakami 100g - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (53g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa pokroić w kostkę i umieścić je w formie do zapiekania. Dodać kurczaka podzielonego na mniejsze kawałki. Wszystko polać oliwą i wymieszać z przyprawami. Piec 30-40 minut w 180 stopniach.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem - 4 porcje

- Bazylia, świeża - 20 garści (60g)
- Bulion warzywny - 2 i 1/2 szklanki (600ml)
- Cebula - 1 i 1/2 sztuki (157g)
- Makaron farfalle - 2 i 1/4 szklanki (160g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Przepier pomidorowy - 3 łyżki (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka należy przelać bulion i gotować na małym ogniu. Dodać do niego przecier pomidorowy. Cebulę pokroić w kostkę. Wielkość kostki nie ma znaczenia, bo na koniec zupę i tak trzeba zmiksować. Na patelni rozgrzać olej z czosnkiem i smażyć na złoty kolor cebulkę. Dodać ją do zupy razem z resztą oleju z czosnkiem, który zostanie na patelni. Całość gotować na małym ogniu do 30 minut. Gotową zupę zmiksować blenderem. Zupa nabierze lekko pomarańczowego koloru i będzie miała aksamitną konsystencję. Makaron ugotować w osobnym garnku al dente. Do miseczek nałożyć porcję makaronu i zalać zupą. Przed podaniem posypać dużą ilością bazylii.

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

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z kluskami lekka - 1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1/4 sztuki (10g)
- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Kapusta włoska - 7 i 1/4 liścia (400g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/4 szklanki (58ml)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa podduścić, dodać bulion i lekko zagotować. Doprawić solą i gotować kolejne 12 minut. Pomidory rozgnieść widelcem, dodać do zupy wraz z majerankiem. W osobnym garnku mleko zagotować z dodatkiem soli, wsypać kaszę i ponownie zagotować całość ciągle mieszając. Dodać białko, natkę i wymieszać. Następnie z przygotowanej masy uformować kluseczki, wrzucić je do gorącej wody, pamiętając, aby ich nie ugotować. Podawaj kuleczki z kaszy razem z zupą.

PRZEPIS: szynka pieczona 120g z kaszą jaglaną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 5 sztuk (10g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (120g)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

mięso doprawić, skropić oliwą, upiec, kaszę ugotować w osolonej wodzie. Kapustę pekińską poszatkować doprawić do smaku, z jogurtem, octem jabłkowym i przyprawami

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 3/4 szklanki (60g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Ryż z kurczakiem curry - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Mleczko kokosowe - 10 łyżek (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/4 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Kurczaka przyprawić curry i usmażyć na patelni z olejem. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Do kurczaka dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy wszystko się usmaży, dodać pokrojone pomidory. Poczekać aż sos lekko zgęstnieje. Na koniec dodać mleczko kokosowe. Podawać z ryżem.

PRZEPIS: Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (30g)
- Cebula - 1/8 sztuki (3g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (9ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 1/2 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć. Pomidor sparzyć i obrać ze skóry. W rondelku na rozgrzanej oliwie zeszklić cebulę i czosnek. Wlać 1,5 szklanki wody, dodać pokrojoną włoszczyznę, opłukaną soczewicę i pokrojony w kostkę pomidor. Całość gotować pod przykryciem ok. 40 minut na małym ogniu. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Podawać z posypaną pietruszką.

PRZEPIS: Fit fasolka po bretońsku - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/4 szklanki (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kielbasa polska, z indyka - 1/5 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę zalać wodą (ok. 500ml). Odstawić na noc. Następnego dnia wylać wodę, w której się moczyła i przelać zimną wodą. Cebulę i czosnek pokroić w kosteczkę. Podsmażyc na oliwie. Dodać pokrojoną w kostkę kielbasę i smażyć ok. 2 minut. Dodać odsączoną fasolę, ziele angielskie i liście laurowe. Smażyć ok. godziny. Po tym czasie doprawić pozostałymi przyprawami i dodać koncentrat pomidorowy. Wymieszać i gotować kolejne 15 minut.

PRZEPIS: Paszтет drobiowy - 10 porcji

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Płatki owsiane - 10 łyżek (100g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Ziemniaki - 1/8 sztuki (10g)
- Ziele angielskie, mielone - 2 łyżeczki (6g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 10 szczypt (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną - 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 połać miodem.

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 - (0g)
- 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: Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pasta kanapkowa z pieczonych warzyw - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Sok z limonki - 2 łyżki (12ml)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Paprykę i cebulę pokroić na mniejsze kawałki, skropić oliwą. Czosnek przekroić w poprzek. Piec warzywa na blaszce około 30 minut w 180 stopniach. Warzywa przełożyć do miski, wycisnąć upieczony czosnek bez łupinek, dodać słonecznik, sok z limonki, przyprawy i bazylię. Zmiksować na gładką masę. Przechowywać w lodówce.

PRZEPIS: Dietetyczny barszcz biały - 4 porcje

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Barszcz biały Winiary - 1 i 1/4 opakowania (80g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka - 2 i 1/4 sztuki (240g)
- 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)
- 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: Udka pieczone 140g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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 - 1/3 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.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-09-04 / 2026-09-05 / 2026-09-06 / 2026-09-07 / 2026-09-08 / 2026-09-09 / 2026-09-10 / 2026-09-11 / 2026-09-12 / 2026-09-13

Produkty zbożowe

Chleb baltonowski	1930g (55 i 1/4 kromki)
Kasza jaglana	50g (1/2 woreczka)
Kasza manna	79g (1/2 szklanki)
Makaron bezjajeczny	60g (3/4 szklanki)
Makaron farfalle (kokardki)	160g (2 i 1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	120g (3 i 1/3 sztuki)
Mąka pszenna, typ 500	73g (6 łyżek)
Mąka ziemniaczana	15g (2/3 łyżki)
Płatki owsiane	100g (10 łyżek)
Ryż basmati	40g (1/5 szklanki)
Ryż biały	160g (3/4 szklanki)
Ryż biały długoziarnisty	50g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	50g (1/4 szklanki)

Warzywa

Batat	120g (1/2 sztuki)
Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Brokuły, mrożone	50g (1/8 opakowania)
Burak	125g (1 i 1/4 sztuki)
Cebula	334g (3 i 1/4 sztuki)
Cebula czerwona	50g (1/2 sztuki)
Chrzan	12g (1 i 1/4 łyżeczki)
Cukinia	110g (1/6 sztuki)
Czosnek	41g (8 i 1/4 ząbka)
Fasola biała, nasiona suche	40g (1/4 szklanki)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta pekińska	50g (1 liść)
Kapusta włoska	400g (7 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	55g (3 i 2/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	4g (1 łyżeczka)

Koper, świeży	27g (6 i 3/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	663g (14 i 3/4 sztuki)
Ogórek	100g (2/3 sztuki)
Papryka czerwona	100g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	387g (4 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	51g (8 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	370g (2 i 1/4 sztuki)
pomidor bez skórki	1250g (12 i 1/2 sztuki)
Pomidory w puszcze	240g (1 szklanka)
Por	230g (1 i 2/3 sztuki)
Przecier pomidorowy	44g (3 łyżki)
Salata	90g (1/3 sztuki)
Salata masłowa	20g (1/8 sztuki)
Seler korzeniowy	274g (3/4 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	30g (1/7 szklanki)
Soczewica, nasiona suche	40g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	13g (2 i 2/3 łyżki)
Ziemniaki	560g (6 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	990g (11 sztuk)

Mleko i produkty mleczne

inka na mleku 200ml	180ml
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	200g (10 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	100g (5 łyżek)
Kefir, 2% tłuszczu	350ml (1 i 1/2 szklanki)
Maślanka naturalna	550ml (2 i 1/4 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	500ml (2 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	58ml (1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	560ml (2 i 1/3 szklanki)
Ser gouda	40g (1 i 2/3 plastra)



Ser mozzarella light	180g (9 plastrów)
Ser twarogowy, chudy	340g (11 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	100g (3 i 1/3 plastra)
Serek jogurtowy - Almette	40g (2 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	130g (6 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	105g (5 i 3/4 łyżki)
Śmietana kwaśna	25ml



Mięso i jaja

Białko jaja kurzego	10g (1/4 sztuki)
Jaja kurze, całe	702g (13 i 3/4 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	240g (2 i 1/4 sztuki)
Kiełbasa polska, z indyka	25g (1/5 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	500g (5 sztuk)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	460g (2 i 1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	600g (6 sztuk)
Parówki z kurczaka	70g (1 i 3/4 sztuki)
Polędwica luksusowa	40g (3 i 1/3 plastra)
Szynka biała, gotowana	60g (5 plastrów)
Szynka parzona	60g (4 plastry)
Szynka wiejska	60g (4 plastry)
Szynka z indyka	40g (2 i 2/3 plastra)
Szynka z piersi kurczaka	50g (3 i 1/3 plastra)
Wieprzowina, szynka surowa	195g (2 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło	70g (7 plastrów)
masło 15g	10g (2/3 łyżki)
Masło ekstra	225g (22 i 1/2 plastra)
Olej rzepakowy	94ml (9 i 1/3 łyżki)
Oliwa z oliwek	115ml (11 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	5g (1/3 łyżki)
Cukier brązowy	1g (1/8 łyżki)



Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	45g (3 łyżeczki)
Dżem jagodowy, niskosłodzony	50g (3 i 1/3 łyżeczki)
Erytrol	6g (1 i 1/4 łyżeczki)
kisiel 250 ml	100ml (1/3 szklanki)
Miód pszczeni	68g (2 i 3/4 łyżki)



Ryby i owoce morza

Mintaj, świeży	140g (1 i 1/4 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)



Owoce, orzechy i nasiona

Ananas	50g (2/3 plastra)
Jabłko	260g (1 i 1/3 sztuki)
Maliny	196g (2 i 3/4 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	10g (1 łyżka)
Truskawki	210g (1 i 1/3 szklanki)
Wiórki kokosowe	8g (1 i 1/3 łyżki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3600ml (15 szklanek)
Sok marchwiowy	150ml (2/3 szklanki)
Sok warzywno-owocowy	150ml (2/3 szklanki)
Sok z cytryny	21ml (3 i 1/2 łyżki)
Sok z limonki	12ml (2 łyżki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bazylia, świeża	63g (21 garści)
Bulion rosołowy	350ml (1 i 1/2 szklanki)
Bulion warzywny	825ml (3 i 1/3 szklanki)
Curry, w proszku	2g (2/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Gałka muskatowa, mielona	10g (10 szczypt)
Kminek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)



Kurkuma, mielona	4g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	25g (12 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	14g (7 sztuk)
Majeranek, suszony	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	5ml (3/4 łyżki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	29g (29 szczypty)
Sól biała	22g (22 szczypty)
Ziele angielskie	15g (5 łyżeczek)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)

**Produkty vege/vegan**

Mleczko kokosowe	150ml (15 łyżek)
------------------	------------------

**Dania gotowe**

Barszcz biały Winiary	80g (1 i 1/4 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	50g (1/2 szklanki)