

sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)	poniedziałek (2026-06-08)	wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)	piątek (2026-06-12)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb pełnoziarnisty z żyta Sałata Masło ekstra Pomidor Szynka wieprzowa, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Ser twarogowy, chudy Dżem truskawkowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Szynka z piersi kurczaka Mix sałat Pomidor Sos winegret Zupa mleczna z kaszą manną 220ml Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło Kielbasa biała, parzona Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Papryka czerwona Szynka parzona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Sałata Szynka wiejska Ogórki kiszzone Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Jajecznica na parze Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
Jabłko	Pomarańcza	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Gruszka	Kefir 0%, truskawkowy	Grejpfrut	Maślanka, owoce leśne
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa jarzynowa z ziemniakami Dietetyczne spaghetti 300g Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa koperkowa szynka pieczona 140g z kaszą jęczmienną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Kapuśniak Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym Ziemniaki, późne Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Lekkostrawna potrawka z kurczaka z ryżem Surówka z czerwonej kapusty z 180g Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 300 ml Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet schabowy 140g Ziemniaki, późne Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa kalafiorowa Udka pieczone 140g Ziemniaki, późne Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Zupa warzywna z fasolką szparagową pierogi z soczewicą 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
Mus jabłkowy Owolovo	Jogurt owocowy truskawkowy Jogobella Zott	Pieczona owsianka ze śliwkami	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	kisiel 250 ml	Sok warzywno-owocowy	pieczone jabłko z cynamonem
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Szynka biała, gotowana Masło ekstra Chleb pełnoziarnisty z żyta Mix sałat Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Paprykarz domowy Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Szynka drobiowa, mielona Papryka czerwona Masło ekstra Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Pomidor Masło ekstra Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g Pomidor Sałata masłowa Herbata czarna, napar bez cukru	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło ekstra Chleb żytni razowy Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Ogórek Rzodkiewka Ser edamski Herbata czarna, napar bez cukru

sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)	poniedziałek (2026-06-08)	wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)	czwartek (2026-06-11)	piątek (2026-06-12)
Energia: Kcal 2037 = 8534 kJ Kcal z tłuszczu 31,14 % Kcal z białka 16,52 % Kcal z węglowodanów 55,97 %	Energia: Kcal 2030 = 8001 kJ Kcal z tłuszczu 30,21 % Kcal z białka 17,63 % Kcal z węglowodanów 55,42 %	Energia: Kcal 2107 = 8845 kJ Kcal z tłuszczu 27,11 % Kcal z białka 17,86 % Kcal z węglowodanów 59,06 %	Energia: Kcal 1997 = 8385 kJ Kcal z tłuszczu 33,77 % Kcal z białka 16,50 % Kcal z węglowodanów 51,30 %	Energia: Kcal 2051 = 8072 kJ Kcal z tłuszczu 25,67 % Kcal z białka 20,00 % Kcal z węglowodanów 57,00 %	Energia: Kcal 2005 = 8376 kJ Kcal z tłuszczu 25,18 % Kcal z białka 17,28 % Kcal z węglowodanów 62,82 %	Energia: Kcal 2056 = 8593 kJ Kcal z tłuszczu 32,13 % Kcal z białka 15,55 % Kcal z węglowodanów 57,75 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 285,03 g Błonnik: 45,36 g Skrobia: 134,73 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281,25 g Błonnik: 41,57 g Skrobia: 117,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,12 g Błonnik: 44,59 g Skrobia: 154,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 256,12 g Błonnik: 40,93 g Skrobia: 114,19 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292,29 g Błonnik: 35,60 g Skrobia: 123,95 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314,89 g Błonnik: 57,61 g Skrobia: 114,52 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,86 g Błonnik: 60,91 g Skrobia: 66,89 g
Białko: Białko ogółem: 84,11 g Białko roślinne: 21,44 g Białko zwierzęce: 34,20 g	Białko: Białko ogółem: 89,48 g Białko roślinne: 21,83 g Białko zwierzęce: 50,02 g	Białko: Białko ogółem: 94,09 g Białko roślinne: 28,41 g Białko zwierzęce: 39,38 g	Białko: Białko ogółem: 82,39 g Białko roślinne: 21,12 g Białko zwierzęce: 53,42 g	Białko: Białko ogółem: 102,54 g Białko roślinne: 26,49 g Białko zwierzęce: 65,87 g	Białko: Białko ogółem: 86,61 g Białko roślinne: 37,61 g Białko zwierzęce: 46,32 g	Białko: Białko ogółem: 79,95 g Białko roślinne: 18,41 g Białko zwierzęce: 35,59 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,48 g Cholesterol: 262,67 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,14 g Cholesterol: 183,20 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,46 g Cholesterol: 332,63 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,93 g Cholesterol: 241,42 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 58,51 g Cholesterol: 332,33 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,10 g Cholesterol: 219,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,40 g Cholesterol: 499,76 mg

sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)	poniedziałek (2026-06-15)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Parówki z szynki Masło Ogórek Mix sałat Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Papryka czerwona Kiełbasa krakowska, sucha Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej Pomidor Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie	10:00 II Śniadanie
kisiel 250 ml	Maślanka naturalna	Jabłko
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa brokułowa z warzywami Miruna z surówką z kapusty kiszzonej i ziemniakami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Dietetyczny barszcz biały Karkówka duszona Kasza gryczana Surówka z marchewki i jabłka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml Kotlety mielone bez bułki tartej i jajka Ziemniaki, późne Surówka z rzepy Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Kefir truskawkowy	Mus jabłkowo-malinowy Owolovo	kisiel 250 ml
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb żytni staropolski Pomidor Masło ekstra Szynka z indyka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni staropolski Masło ekstra Rzodkiewka Paprykarz domowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Masło ekstra Pomidor Rzodkiewka Szczypiorek Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru

sobota (2026-06-13)	niedziela (2026-06-14)	poniedziałek (2026-06-15)
Energia: Kcal 2019 = 7900 kJ Kcal z tłuszczu 29,96 % Kcal z białka 20,15 % Kcal z węglowodanów 53,22 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,65 g Błonnik: 39,42 g Skrobia: 102,22 g Białko: Białko ogółem: 101,72 g Białko roślinne: 26,98 g Białko zwierzęce: 29,88 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,20 g Cholesterol: 168,85 mg	Energia: Kcal 2021 = 8472 kJ Kcal z tłuszczu 32,30 % Kcal z białka 16,49 % Kcal z węglowodanów 54,31 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,41 g Błonnik: 43,33 g Skrobia: 131,47 g Białko: Białko ogółem: 83,30 g Białko roślinne: 27,73 g Białko zwierzęce: 52,75 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 72,54 g Cholesterol: 272,63 mg	Energia: Kcal 2028 = 7950 kJ Kcal z tłuszczu 28,21 % Kcal z białka 17,73 % Kcal z węglowodanów 58,02 % Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,14 g Błonnik: 47,67 g Skrobia: 103,97 g Białko: Białko ogółem: 89,91 g Białko roślinne: 22,28 g Białko zwierzęce: 41,67 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,57 g Cholesterol: 443,05 mg



alergeny
jaja
gluten
laktoza
soja
seler
gorczyca
miód



06.06.2026 (sobota)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 452kcal, B o.: 19.73g, T: 17.68g, W o.: 58.9g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 240kcal, B o.: 6.8g, T: 1.8g, W o.: 53.8g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g)	1 i 2/3 plastra (16g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka wieprzowa, gotowana (E: 71kcal, B o.: 11.58g, T: 2.46g, W o.: 0.6g)	3 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 10:00 II Śniadanie (E: 75kcal, B o.: 0.6g, T: 0.6g, W o.: 18.15g)

Jabłko (E: 75kcal, B o.: 0.6g, T: 0.6g, W o.: 18.15g)	3/4 sztuki (150g)
---	-------------------

▶ 13:00 Obiad (E: 877kcal, B o.: 42.66g, T: 34.15g, W o.: 106.04g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 149kcal, B o.: 10.2g, T: 5.06g, W o.: 17.14g)	0.5 porcji
Dietetyczne spaghetti 300g (E: 646kcal, B o.: 30.45g, T: 28.39g, W o.: 67.71g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 82kcal, B o.: 2.01g, T: 0.7g, W o.: 21.19g)	1 porcja

▶ 16:30 Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 35.1g)

Mus jabłkowy Owolovo (E: 150kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 35.1g)	1 i 1/2 opakowania (300g)
---	---------------------------

▶ 19:00 Kolacja (E: 483kcal, B o.: 20.22g, T: 17.75g, W o.: 66.84g)

Szynka biała, gotowana (E: 57kcal, B o.: 10.8g, T: 1.2g, W o.: 0.72g)	5 plasterów (60g)
Masło ekstra (E: 127kcal, B o.: 0.12g, T: 14.03g, W o.: 0.12g)	1 i 2/3 plastra (17g)
Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 264kcal, B o.: 7.48g, T: 1.98g, W o.: 59.18g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Mix sałat (E: 3kcal, B o.: 0.32g, T: 0.04g, W o.: 0.22g)	3/4 garści (20g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (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:	2037 kcal	Wartość energetyczna:	8533.53 kJ
Białko ogółem:	84.11 g	Tłuszcz:	70.48 g
Węglowodany ogółem:	285.03 g	Węglowodany przyswajalne:	176.02 g
Błonnik pokarmowy:	45.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.38 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.49 g
Sód:	2176.32 mg	Sól:	4.17 g
Ładunek Glikemiczny:	91.54	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.1


07.06.2026 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 506kcal, B o.: 24.17g, T: 17.89g, W o.: 63.66g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 144kcal, B o.: 4.08g, T: 1.08g, W o.: 32.28g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, T: 0.35g, W o.: 2.45g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 61kcal, B o.: 0.12g, T: 0.08g, W o.: 15.12g)	2 i 2/3 łyżeczki (40g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, T: 4g, W o.: 13.7g)	100ml

► 10:00 II Śniadanie (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)

Pomarańcza (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)	1/2 sztuki (150g)
--	-------------------

► 13:00 Obiad (E: 814kcal, B o.: 45.83g, T: 23.53g, W o.: 115.25g)

Zupa koperkowa (E: 263kcal, B o.: 5.82g, T: 10.91g, W o.: 36.81g)	1.5 porcji
szynka pieczona 140g z kaszą jęczmienną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej (E: 467kcal, B o.: 38g, T: 11.92g, W o.: 56.85g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 84kcal, B o.: 2.01g, T: 0.7g, W o.: 21.59g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 176kcal, B o.: 7.2g, T: 5.4g, W o.: 22.8g)

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

► 19:00 Kolacja (E: 463kcal, B o.: 10.93g, T: 21.02g, W o.: 62.59g)

Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, T: 1.7g, W o.: 51.2g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g)	1 i 2/3 plastra (16g)

Paprykarz domowy (E: 102kcal, B o.: 4.02g, T: 6.02g, W o.: 8.38g)	1 porcja
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)	2/3 sztuki (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:	2030 kcal	Wartość energetyczna:	8001.36 kJ
Białko ogółem:	89.48 g	Tłuszcz:	68.14 g
Węglowodany ogółem:	281.25 g	Węglowodany przyswajalne:	190.78 g
Błonnik pokarmowy:	41.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.39 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.92 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.71 g
Sód:	1231.92 mg	Sól:	3.37 g
Ładunek Glikemiczny:	84.68	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.7


08.06.2026 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie (E: 492kcal, B o.: 23.27g, T: 21.56g, W o.: 55.12g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 144kcal, B o.: 4.08g, T: 1.08g, W o.: 32.28g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka z piersi kurczaka (E: 58kcal, B o.: 12.72g, T: 0.72g, W o.: 0.12g)	4 plastry (60g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, T: 0.06g, W o.: 0.33g)	1 i 1/4 garści (30g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Sos winegret (E: 70kcal, B o.: 0.33g, T: 5.31g, W o.: 5.44g)	1 porcja
Zupa mleczna z kaszą manną 220ml (E: 85kcal, B o.: 4.45g, T: 1.81g, W o.: 12.74g)	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
---	----------------------

► 13:00 Obiad (E: 830kcal, B o.: 44.37g, T: 16.16g, W o.: 132.53g)

Kapuśniak (E: 164kcal, B o.: 4.68g, T: 0.62g, W o.: 38.1g)	1 porcja
Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym (E: 340kcal, B o.: 27.18g, T: 10.71g, W o.: 30.79g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 135kcal, B o.: 2.95g, T: 0.16g, W o.: 31.78g)	1 i 3/4 sztuki (155g)

Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, T: 4.17g, W o.: 14.07g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 68kcal, B o.: 1.66g, T: 0.5g, W o.: 17.79g) 1 porcja

► **16:30 Podwieczorek (E: 249kcal, B o.: 5.84g, T: 3.4g, W o.: 54.85g)**

Pieczona owsianka ze śliwkami (E: 249kcal, B o.: 5.84g, T: 3.4g, W o.: 54.85g) 1 porcja

► **19:00 Kolacja (E: 446kcal, B o.: 14.16g, T: 19.34g, W o.: 59.32g)**

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 240kcal, B o.: 6.8g, T: 1.8g, W o.: 53.8g) 2 i 3/4 kromki (100g)

Szynka drobiowa, mielona (E: 64kcal, B o.: 6g, T: 4g, W o.: 1g) 2 i 1/2 plastra (50g)

Papryka czerwona (E: 19kcal, B o.: 0.78g, T: 0.3g, W o.: 3.96g) 1/4 sztuki (60g)

Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g) 1 i 2/3 plastra (16g)

Salata masłowa (E: 3kcal, B o.: 0.27g, T: 0.04g, W o.: 0.45g) 1/8 sztuki (20g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2107 kcal	Wartość energetyczna:	8845.22 kJ
Białko ogółem:	94.09 g	Tłuszcz:	63.46 g
Węglowodany ogółem:	311.12 g	Węglowodany przyswajalne:	232.93 g
Błonnik pokarmowy:	44.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.18 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.84 g
Sód:	2833.14 mg	Sól:	4.86 g
Ładunek Glikemiczny:	126.32	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.3



09.06.2026 (wtorek)

► **07:00 Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 9.11g, T: 25.43g, W o.: 52.45g)**

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 216kcal, B o.: 6.12g, T: 1.62g, W o.: 48.42g) 2 i 2/3 kromki (90g)

Masło (E: 72kcal, B o.: 0.09g, T: 8.11g, W o.: 0.01g) 1 plaster (10g)

Kiełbasa biała, parzona (E: 202kcal, B o.: 2g, T: 15.6g, W o.: 1.12g) 2/3 sztuki (80g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) 2/3 sztuki (100g)

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

► **10:00 II Śniadanie (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g)**

Gruszka (E: 87kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 21.6g) 1 i 1/4 sztuki (150g)

► **13:00 Obiad (E: 733kcal, B o.: 34.59g, T: 23.06g, W o.: 104.27g)**

Lekkostrawna potrawka z kurczaka z ryżem (E: 300kcal, B o.: 26.14g, T: 2.06g, W o.: 45.09g) 1 porcja

Surówka z czerwonej kapusty z 180g (E: 171kcal, B o.: 1.05g, T: 15.18g, W o.: 7.77g) 1 porcja

Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 300 ml (E: 185kcal, B o.: 5.87g, T: 5.29g, W o.: 31.74g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.67g) 1 porcja

► **16:30 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: 468kcal, B o.: 15.95g, T: 20.68g, W o.: 60.51g)**

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 240kcal, B o.: 6.8g, T: 1.8g, W o.: 53.8g) 2 i 3/4 kromki (100g)

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

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

Salatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g (E: 97kcal, B o.: 7.94g, T: 6.3g, W o.: 2.5g) 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:	1997 kcal
Białko ogółem:	82.39 g
Węglowodany ogółem:	256.12 g
Błonnik pokarmowy:	40.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.74 g
Sód:	3604.08 mg
Ładunek Glikemiczny:	92.34

Wartość energetyczna:	8384.68 kJ
Tłuszcz:	74.93 g
Węglowodany przyswajalne:	173.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.53 g
Sól:	3.43 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.9



10.06.2026 (środa)

► **07:00 Śniadanie (E: 505kcal, B o.: 24.96g, T: 20.92g, W o.: 58.63g)**

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml (E: 158kcal, B o.: 9.67g, T: 4.98g, W o.: 18.8g) 0.5 porcji

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 144kcal, B o.: 4.08g, T: 1.08g, W o.: 32.28g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Szynka parzona (E: 59kcal, B o.: 9.6g, T: 1.98g, W o.: 0.84g)	4 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **10:00 II Śniadanie (E: 108kcal, B o.: 6.6g, T: 0.1g, W o.: 18g)**

Kefir 0%, truskawkowy (E: 108kcal, B o.: 6.6g, T: 0.1g, W o.: 18g)	1/3 opakowania (200ml)
--	------------------------

► **13:00 Obiad (E: 805kcal, B o.: 54.18g, T: 18.42g, W o.: 113.56g)**

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 191kcal, B o.: 7.04g, T: 1.33g, W o.: 39.09g)	1 porcja
Kotlet schabowy 140g (E: 278kcal, B o.: 34.38g, T: 12.07g, W o.: 8.46g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 131kcal, B o.: 2.85g, T: 0.15g, W o.: 30.75g)	1 i 2/3 sztuki (150g)
Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, T: 4.17g, W o.: 14.07g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 82kcal, B o.: 2.01g, T: 0.7g, W o.: 21.19g)	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: 463kcal, B o.: 16.7g, T: 18.97g, W o.: 62.1g)**

Chleb żytni razowy (E: 250kcal, B o.: 6.49g, T: 1.87g, W o.: 56.32g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, T: 13.2g, W o.: 0.11g)	1 i 2/3 plastra (16g)
Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g (E: 73kcal, B o.: 8.86g, T: 3.68g, W o.: 1.35g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.22g)	1/8 sztuki (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2051 kcal	Wartość energetyczna:	8072.06 kJ
Białko ogółem:	102.54 g	Tłuszcz:	58.51 g
Węglowodany ogółem:	292.29 g	Węglowodany przyswajalne:	194.31 g
Błonnik pokarmowy:	35.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.66 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.56 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.23 g
Sód:	2249.73 mg	Sól:	4.85 g
Ładunek Glikemiczny:	100.3	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.8



11.06.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 503kcal, B o.: 20.53g, T: 21.4g, W o.: 62.41g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 264kcal, B o.: 7.48g, T: 1.98g, W o.: 59.18g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)	1/8 sztuki (10g)
Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, T: 2.7g, W o.: 0.54g)	4 plastry (60g)
Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, T: 0.2g, W o.: 2.26g)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, T: 16.5g, W o.: 0.14g)	2 plastry (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)

Grejpfrut (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)	2/3 sztuki (150g)
---	-------------------

► 13:00 Obiad (E: 782kcal, B o.: 43.28g, T: 19.72g, W o.: 122.95g)

Zupa kalafiorowa (E: 191kcal, B o.: 12.72g, T: 5.65g, W o.: 27.66g)	1 porcja
Udka pieczone 140g (E: 209kcal, B o.: 19.6g, T: 11.54g, W o.: 8.61g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 131kcal, B o.: 2.85g, T: 0.15g, W o.: 30.75g)	1 i 2/3 sztuki (150g)
Surówka z białej kapusty (E: 174kcal, B o.: 6.58g, T: 1.85g, W o.: 36.26g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 152kcal, B o.: 0.99g, T: 0.03g, W o.: 36.8g)

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

► 19:00 Kolacja (E: 508kcal, B o.: 20.91g, T: 14.65g, W o.: 78.03g)

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, T: 0.05g, W o.: 19.15g)	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb żytni razowy (E: 250kcal, B o.: 6.49g, T: 1.87g, W o.: 56.32g)	3 i 1/4 kromki (110g)
Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, T: 0.35g, W o.: 2.45g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Wartość energetyczna:	8375.89 kJ
Białko ogółem:	86.61 g	Tłuszcz:	56.1 g
Węglowodany ogółem:	314.89 g	Węglowodany przyswajalne:	216.61 g
Błonnik pokarmowy:	57.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.71 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.77 g
Sód:	3405.75 mg	Sól:	5.29 g
Ładunek Glikemiczny:	109.23	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.4



12.06.2026 (piątek)

► 07:00 Śniadanie (E: 501kcal, B o.: 21.94g, T: 25.16g, W o.: 51.01g)

Chleb żytni razowy (E: 182kcal, B o.: 4.72g, T: 1.36g, W o.: 40.96g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Jajecznica na parze (E: 188kcal, B o.: 16.01g, T: 11.22g, W o.: 5.84g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 10:00 II Śniadanie (E: 150kcal, B o.: 6.8g, T: 3g, W o.: 25.2g)

Maślanka, owoce leśne (E: 150kcal, B o.: 6.8g, T: 3g, W o.: 25.2g)	3/4 szklanki (200ml)
--	----------------------

► 13:00 Obiad (E: 779kcal, B o.: 31.32g, T: 19g, W o.: 134.77g)

Zupa warzywna z fasolką szparagową (E: 215kcal, B o.: 12.25g, T: 11.04g, W o.: 20.99g)	1 porcja
pierogi z soczewicą (E: 487kcal, B o.: 17.54g, T: 7.43g, W o.: 94.11g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	1 porcja

► **16:30 Podwieczorek (E: 105kcal, B o.: 0.88g, T: 0.82g, W o.: 25.81g)**

pieczone jabłko z cynamonem (E: 105kcal, B o.: 0.88g, T: 0.82g, W o.: 25.81g)

1 porcja

► **19:00 Kolacja (E: 521kcal, B o.: 19.01g, T: 25.42g, W o.: 60.07g)**

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 240kcal, B o.: 6.8g, T: 1.8g, W o.: 53.8g)

2 i 3/4 kromki (100g)

Masło ekstra (E: 127kcal, B o.: 0.12g, T: 14.03g, W o.: 0.12g)

1 i 2/3 plastra (17g)

Ogórek (E: 21kcal, B o.: 1.05g, T: 0.15g, W o.: 4.35g)

3/4 sztuki (150g)

Rzodkiewka (E: 7kcal, B o.: 0.4g, T: 0.08g, W o.: 1.76g)

2 i 2/3 sztuki (40g)

Ser edamski (E: 126kcal, B o.: 10.44g, T: 9.36g, W o.: 0.04g)

2 plastry (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:	2056 kcal
Białko ogółem:	79.95 g
Węglowodany ogółem:	296.86 g
Błonnik pokarmowy:	60.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.36 g
Sód:	1845.05 mg
Ładunek Glikemiczny:	92.32

Wartość energetyczna:	8592.97 kJ
Tłuszcz:	73.4 g
Węglowodany przyswajalne:	134.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.37 g
Sól:	4.62 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.5



13.06.2026 (sobota)

► **07:00 Śniadanie (E: 516kcal, B o.: 16.68g, T: 33.5g, W o.: 40.73g)**

Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

2 kromki (70g)

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

2 sztuki (80g)

Masło (E: 108kcal, B o.: 0.13g, T: 12.17g, W o.: 0.01g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g)

2/3 sztuki (100g)

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

3/4 garści (20g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

► **10:00 II Śniadanie (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)

► 13:00 Obiad (E: 745kcal, B o.: 61.2g, T: 15.35g, W o.: 102.82g)

Zupa brokułowa z warzywami (E: 247kcal, B o.: 29.87g, T: 3.06g, W o.: 30.63g) 1 porcja

Miruna z surówką z kapusty kiszzonej i ziemniakami (E: 421kcal, B o.: 29.8g, T: 11.76g, W o.: 52.52g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.67g) 1 porcja

► 16:30 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 7.5g, T: 3.25g, W o.: 27.5g)

Kefir truskawkowy (E: 170kcal, B o.: 7.5g, T: 3.25g, W o.: 27.5g) 1 szklanka (250ml)

► 19:00 Kolacja (E: 418kcal, B o.: 16.24g, T: 15g, W o.: 57.6g)

Chleb żytni staropolski (E: 231kcal, B o.: 4.5g, T: 1.4g, W o.: 52.1g) 2 i 1/2 kromki (100g)

Pomidor (E: 25kcal, B o.: 1.17g, T: 0.26g, W o.: 5.33g) 3/4 sztuki (130g)

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

Szynka z indyka (E: 50kcal, B o.: 10.26g, T: 0.96g, W o.: 0.06g) 4 plastry (60g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Wartość energetyczna:	7899.81 kJ
Białko ogółem:	101.72 g	Tłuszcz:	67.2 g
Węglowodany ogółem:	268.65 g	Węglowodany przyswajalne:	155.72 g
Błonnik pokarmowy:	39.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.78 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.45 g
Sód:	1380.61 mg	Sól:	5.49 g
Ładunek Glikemiczny:	92.68	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.8



14.06.2026 (niedziela)

► 07:00 Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 23.66g, T: 25.68g, W o.: 63.81g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 240kcal, B o.: 6.8g, T: 1.8g, W o.: 53.8g) 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)

Papryka czerwona (E: 48kcal, B o.: 1.95g, T: 0.75g, W o.: 9.9g) 2/3 sztuki (150g)

Kiełbasa krakowska, sucha (E: 155kcal, B o.: 14.6g, T: 10.75g, W o.: 0g) 10 plasterków (50g)

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

► **10:00 II Śniadanie (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)

► **13:00 Obiad (E: 764kcal, B o.: 38.79g, T: 24.37g, W o.: 106.02g)**

Dietetyczny barszcz biały (E: 191kcal, B o.: 10.98g, T: 3.2g, W o.: 32.46g)

1 porcja

Karkówka duszona (E: 246kcal, B o.: 19.66g, T: 16.65g, W o.: 5.02g)

1 porcja

Kasza gryczana (E: 172kcal, B o.: 6.3g, T: 1.55g, W o.: 34.65g)

1/2 woreczka (50g)

Surówka z marchewki i jabłka (E: 139kcal, B o.: 1.64g, T: 2.91g, W o.: 30.02g)

1 porcja

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

1 porcja

► **16:30 Podwieczorek (E: 138kcal, B o.: 1.5g, T: 0g, W o.: 29.4g)**

Mus jabłkowo-malinowy Owolovo (E: 138kcal, B o.: 1.5g, T: 0g, W o.: 29.4g)

1 i 1/2 opakowania
(300g)

► **19:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 11.35g, T: 18.74g, W o.: 63.93g)**

Chleb żytni staropolski (E: 208kcal, B o.: 4.05g, T: 1.26g, W o.: 46.89g)

2 i 1/4 kromki (90g)

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

1 plaster (10g)

Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, T: 0.2g, W o.: 4.4g)

6 i 2/3 sztuki (100g)

Paprykarz domowy (E: 153kcal, B o.: 6.03g, T: 9.03g, W o.: 12.57g)

1.5 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:	2021 kcal
Białko ogółem:	83.3 g
Węglowodany ogółem:	274.41 g
Błonnik pokarmowy:	43.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.85 g
Sód:	2186.03 mg
Ładunek Glikemiczny:	92.64

Wartość energetyczna:	8472.19 kJ
Tłuszcz:	72.54 g
Węglowodany przyswajalne:	210.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.71 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.95 g
Sól:	5.29 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.9



15.06.2026 (poniedziałek)

► **07:00 Śniadanie (E: 469kcal, B o.: 25.57g, T: 16.86g, W o.: 57.75g)**

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 144kcal, B o.: 4.08g, T: 1.08g, W o.: 32.28g)

1 i 3/4 kromki (60g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej (E: 158kcal, B o.: 9.67g, T: 4.98g, W o.: 18.8g)	0.5 porcji
Pomidor (E: 29kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 6.15g)	3/4 sztuki (150g)
Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, T: 2.25g, W o.: 0.45g)	3 i 1/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **10:00 II Śniadanie (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)**

Jabłko (E: 100kcal, B o.: 0.8g, T: 0.8g, W o.: 24.2g)	1 sztuka (200g)
---	-----------------

► **13:00 Obiad (E: 860kcal, B o.: 41.34g, T: 31.08g, W o.: 114.49g)**

Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml (E: 217kcal, B o.: 10.99g, T: 5.9g, W o.: 31.89g)	1 porcja
Kotlety mielone bez bułki tartej i jajka (E: 312kcal, B o.: 20.63g, T: 22.87g, W o.: 6.21g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 148kcal, B o.: 3.23g, T: 0.17g, W o.: 34.85g)	1 i 3/4 sztuki (170g)
Surówka z rzepy (E: 106kcal, B o.: 4.96g, T: 1.61g, W o.: 21.87g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, T: 0.53g, W o.: 19.67g)	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: 429kcal, B o.: 22.1g, T: 14.73g, W o.: 57.7g)**

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 216kcal, B o.: 6.12g, T: 1.62g, W o.: 48.42g)	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Rzodkiewka (E: 9kcal, B o.: 0.5g, T: 0.1g, W o.: 2.2g)	3 i 1/3 sztuki (50g)
Szczypiorek (E: 4kcal, B o.: 0.41g, T: 0.08g, W o.: 0.42g)	2 łyżki (10g)
Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, T: 0.35g, W o.: 2.45g)	2 i 1/3 plastra (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2028 kcal
Białko ogółem:	89.91 g
Węglowodany ogółem:	294.14 g
Błonnik pokarmowy:	47.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.54 g
Sód:	1654.7 mg
Ładunek Glikemiczny:	93.5

Wartość energetyczna:	7949.76 kJ
Tłuszcz:	63.57 g
Węglowodany przyswajalne:	179.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.28 g
Sól:	4.04 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.5

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 0.5 porcji

- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Ziemniaki - 1/2 sztuki (45g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Dietetyczne spaghetti 300g - 1 porcja

- Ser parmezan - 3/4 plastra (7g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 5 i 3/4 garści (400g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 2 i 2/3 szklanki (400g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 i 2/3 łyżki (16ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/3 szklanki (80g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: szynka pieczona 140g z kaszą jęczmienną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (50g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Liść laurowy, suszony - 5 sztuk (10g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Paprykarz domowy - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (8g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 1/3 łyżeczki (6g)
- Makrela, wędzona - 1/8 sztuki (13g)
- Marchew - 1/5 sztuki (9g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2/3 sztuki (13g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/8 szklanki (6g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Ryż gotować w garnku. Mięso makreli dokładnie oddzielić od ości. Cebulę obrać i posiekać drobno. Posiekaną cebulę smażyć na patelni na niewielkiej ilości oleju wraz z listkiem laurowym i ziele angielskim. Dodać startą na grubej tarce marchewkę. Dokładnie wymieszać. Po krótkiej chwili dodać podobnie starte pieczarki. Dusić, aż warzywa zmiękną. Dodać resztę przypraw oraz koncentrat pomidorowy. Smażyć przez chwilę. Odstawić i studzić. Do lekko przestudzonych warzyw dodać rozdrobnioną makrelę i ugotowany ryż. Dokładnie wymieszać i doprawić solą i pieprzem do smaku. Dodać odrobinę pieprzu cayenne, aby paprykarz był lekko pikantny.

PRZEPIS: Sos winegret - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 220ml - 0.5 porcji

- Kasza manna - 1/8 szklanki (6g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (3g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/2 szklanki (115ml)

**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: Kapuśniak - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/4 szklanki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą (1.5 L wody). Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

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

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/5 szklanki (40g)
- Indyk, mięso mielone - 2 porcje (200g)
- Passata - 1 szklanka (240g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Mizeria na kefirze - 2 porcje

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pieczona owsianka ze śliwkami - 1 porcja

- Ksylitol - 3/4 łyżeczki (6g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śliwki - 3 sztuki (160g)



Sposób przygotowania:

Śliwki przeciąć i wyjąć pestkę. Pokroić owoce na kawałki. Płatki owsiane wsypać do naczynia żaroodpornego, zalać mleczkiem kokosowym i wodą (1/2 szklanki). Dodać cynamon i pokrojone śliwki. Wymieszać. Dosłodzić słodzikiem. Piec w 180 stopniach przez ok. 25 minut.

PRZEPIS: Lekkostrawna potrawka z kurczaka z ryżem - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/4 szklanki (45g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty z 180g - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatковать. Cebulę obrać, pokroić w cienkie prążki, czosnek obrać i posiekać. Na rozgrzaną oliwę wrzucić czosnek i cebulę. Zeszklić, dodać kapustę, oprószyć pieprzem i smażyć kilka minut. Przygotować sos. Wymieszać 1 łyżkę oleju, sok z cytryny i cukier. Kapustę polać sosem

PRZEPIS: Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 300 ml - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Bulion rosółowy - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, włożyć do garnka, dodać połowę masła i co chwilę mieszając zeszklić przez ok. 3 minuty. Por obrać, dokładnie umyć, pokroić wzdłuż na 4 części, następnie na plasterki. Dodać do garnka i mieszając smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 - 3 minuty. Marchewkę, pietruszkę oraz seler umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do garnka razem z drugą połową masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziele angielskie, doprawić solą i pieprzem. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, przykryć i gotować aż ziemniaki będą miękkie. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do zupy i gotować przez około 5 minut. Na koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i stopniowo dodać śmietanę.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

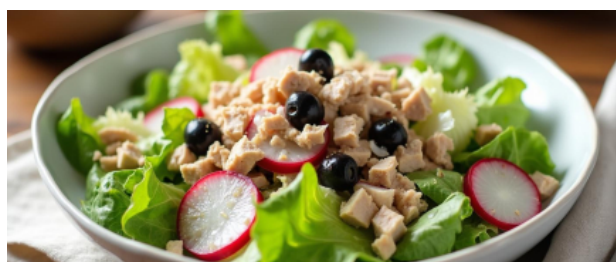
- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeleli - 1 łyżka (25g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g - 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 1/3 łyżki (6g)
- Rzodkiewka - 1 i 1/2 sztuki (23g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 1/4 łyżki (35g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę i oliwki pokroić. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki. Posiekać cebulę. Wymieszać wszystkie składniki z tuńczykiem. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny oraz pieprzem i solą. Sosem polać sałatkę.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kotlet schabowy 140g - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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: Zupa kalafiorowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Kalafior - 2 i 1/4 porcji (430g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Udka pieczone 140g - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- 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, kalafior na kawałki. 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: Surówka z białej kapusty - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kukurydza, konserwowa - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Jajecznica na parze - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa warzywna z fasolką szparagową - 2 porcje

- Polędwica z indyka - 10 plastrów (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 2/3 łyżki (16ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Fasolka szparagowa żółta - 2 i 1/4 garści (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

W garnku zagotować wodę (500 ml). Do wrzącej wody wrzucić pokrojony seler, cebulę, ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz. Gotować parę minut, po czym dodać marchew pokrojoną w plastry, odcedzoną fasolę, kawałki indyka, drobno posiekaną natkę pietruszki i tymianek. Na końcu dodać kalafior i oliwę z oliwek. Zupę gotować, aż kalafior zmięknie.

PRZEPIS: pierogi z soczewicą - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Soczewica, gotowana - 1/2 szklanki (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 6 i 2/3 łyżki (100g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)

**Sposób przygotowania:**

wedle procedury

PRZEPIS: pieczone jabłko z cynamonem - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa brokułowa z warzywami - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Brokuły, mrożone - 1/2 opakowania (225g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do 3 litrów wody wrzucić umyte skrzydełka, dodać ziele angielskie wraz z liściem laurowym. Całość gotować na małym ogniu. Wrzucić pokrojone w kostkę: marchew, pietruszkę i pora. Gdy warzywa zmiękną, dodać brokuły. Gotować wolno, by zupa nabrała intensywnego smaku. Po 20 minut wyciągnąć mięso, a część zupy odlać i zmiksować w blenderze. Następnie dodać do całości. Mięso można pokroić i z powrotem wrzucić do zupy. Przyprawić, na koniec posypać pietruszką.

PRZEPIS: Miruna z surówką z kapusty kiszzonej i ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kapusta kiszona po ukraińsku Kiszone Specjały - 1/7 opakowania (100g)



Sposób przygotowania:

Mirunę przyprawić solą, pieprzem, słodką papryką i ziołami prowansalskimi, dodać masło i piec w folii około 20 minut. Ziemniaki ugotować i posypać koperkiem. Kapustę kiszoną odsączyć, marchewkę i jabłko zetrzeć na tarce. Doprawić do smaku Warzywa polać olejem, i wymieszać.

PRZEPIS: Dietetyczny barszcz biały - 4 porcje

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Barszcz biały Winiary - 1 i 1/2 opakowania (100g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 4 i 1/3 sztuki (400g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Karkówka duszona - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić w plastry ok. 1,5 cm grubości. Pokrojone mięso przykryć folią i rozbić lekko tłuczkiem. Następnie oprószyć z obu stron solą, pieprzem i słodką papryką. Na rozgrzanym oleju obsmażyć mięso krótko z każdej strony. Naczynie żaroodporne posmarować olejem i układać w nim obsmażone kawałki karkówki. Całość podlać 5-6 łyżkami wody, przykryć i piec w piekarniku przez 30 minut w temperaturze 180°C. Po 30 minutach przewrócić każdy kawałek mięsa na drugą stronę, podlewać w razie potrzeby dodatkowo wodą (2-3 łyżki). Przykryć i ponownie wstawić do piekarnika na kolejne 15 minut. Cebulę pokroić w piórka, marchew w plastry lub słupki i zeszklić na tłuszczu, który pozostał z obsmażania mięsa. Gotową cebulę z marchewką wyłożyć na mięso razem z tłuszczem, przykryć i ponownie wstawić na 15 minut do piekarnika.

PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka - 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/5 łyżki (2ml)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, dodając sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

PRZEPIS: Surówka z rzepy - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (85g)
- Rzepa - 1 sztuka (170g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę, ogórka i rzepę pokroić w kostkę. Połączyć z jogurtem. Przyprawić pieprzem.

Wykorzystanie produktu

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

Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb pełnoziarnisty z żyta	1140g (32 i 2/3 kromki)
Chleb żytni razowy	470g (13 i 1/3 kromki)
Chleb żytni staropolski	190g (4 i 3/4 kromki)
Kasza gryczana	50g (1/2 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	50g (1/2 woreczka)
Kasza manna	26g (1/7 szklanki)
Makaron bezjajeczny	40g (1/2 szklanki)
Makaron spaghetti	70g (1/2 garści)
Mąka orkiszowa	5g (1/3 łyżki)
Mąka orkiszowa razowa typ 1700	70g (1/2 szklanki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	105g (7 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały długoziarnisty	180g (1 szklanka)

Warzywa

Brokuły, mrożone	225g (1/2 opakowania)
Cebula	218g (2 sztuki)
Cebula dymka	10g (1/2 sztuki)
Chrzan	12g (1 i 1/4 łyżeczki)
Czosnek	33g (6 i 2/3 ząbka)
Fasolka szparagowa żółta	200g (2 i 1/4 garści)
Kalafior	430g (2 i 1/4 porcji)
Kapusta biała	125g (1/8 sztuki)
Kapusta czerwona	25g (1/4 szklanki)
Kapusta kiszona po ukraińsku	100g (1/7 opakowania)
Kiszone Specjały	125g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	
Kapusta pekińska	70g (1 i 1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	45g (3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	11g (2 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	24g (6 łyżeczek)

Kukurydza, konserwowa	75g (3 i 3/4 łyżki)
Marchew	739g (16 i 1/3 sztuki)
Mix sałat	70g (2 i 3/4 garści)
Ogórek	980g (5 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszone	100g (1 i 2/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	6g (1/3 łyżki)
Papryka czerwona	410g (1 i 3/4 sztuki)
Passata	240g (1 szklanka)
Pieczarka uprawna, świeża	33g (1 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	300g (3 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	36g (6 łyżeczek)
Pomidor	1130g (6 i 2/3 sztuki)
Por	410g (3 sztuki)
Rzepa	170g (1 sztuka)
Rzodkiewka	258g (17 i 1/4 sztuki)
Sałata	20g (1/8 sztuki)
Sałata masłowa	30g (1/7 sztuki)
Sałata zielona, liście	10g (2 liście)
Seler korzeniowy	383g (1 i 1/4 sztuki)
Soczewica, gotowana	80g (1/2 szklanki)
Szczaw	63g (3/4 garści)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki	180g (2 sztuki)
Ziemniaki, późne	1425g (15 i 3/4 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

inka na mleku 200ml	100ml
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	283g (14 i 1/4 łyżki)
Jogurt owocowy truskawkowy	200g (1 i 1/3 opakowania)
Jogobella Zott	
Kefir 0%, truskawkowy	200ml (1/3 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	400ml (1 i 2/3 szklanki)



Kefir truskawkowy	250ml (1 szklanka)
Maślanka naturalna	250ml (1 szklanka)
Maślanka, owoce leśne	200ml (3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	735ml (3 i 1/4 szklanki)
Ser edamski	40g (2 plastry)
Ser parmezan	7g (3/4 plastra)
Ser twarogowy, chudy	210g (7 plastrów)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	130g (6 i 1/2 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	110g (6 łyżek)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	300g (3 porcje)
Jaja kurze, całe	392g (7 i 2/3 sztuki)
Kiełbasa biała, parzona	80g (2/3 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	80g (3/4 sztuki)
Kiełbasa krakowska, sucha	50g (10 plastrów)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	230g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	140g (1 i 1/3 sztuki)
Parówki z szynki	80g (2 sztuki)
Polędwica z indyka	100g (10 plastrów)
Szynka biała, gotowana	60g (5 plastrów)
Szynka drobiowa, mielona	50g (2 i 1/2 plastra)
Szynka parzona	60g (4 plastry)
Szynka wiejska	110g (7 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa, gotowana	60g (3 plastry)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)
Szynka z piersi kurczaka	60g (4 plastry)
Wieprzowina karkówka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, mięso mielone	100g (2/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	140g (2/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	140g (1 i 1/3 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło	25g (2 i 1/2 plastra)
-------	-----------------------

Masło ekstra	286g (28 i 2/3 plastra)
Olej rzepakowy	63ml (6 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	12ml (1 i 1/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	41ml (4 łyżki)

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	9g (3/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	50g (3 i 1/3 łyżeczek)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	40g (2 i 2/3 łyżeczek)
Erytrol	6g (1 i 1/4 łyżeczek)
kisiel 250 ml	300ml (1 i 1/4 szklanki)
Ksylitol	6g (3/4 łyżeczek)
Miód pszczeli	76g (3 łyżki)

Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	33g (1/4 sztuki)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	35g (1 i 1/4 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Grejpfrut	150g (2/3 sztuki)
Gruszka	150g (1 i 1/4 sztuki)
Jabłko	780g (4 i 1/3 sztuki)
Maliny	1052g (15 garści)
Pomarańcza	150g (1/2 sztuki)
Śliwki	160g (3 sztuki)
Truskawki	1220g (8 i 1/4 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	3800ml (15 i 3/4 szklanki)
Sok warzywno-owocowy	330ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	20ml (3 i 1/3 łyżki)
Woda	50ml (1/5 szklanki)

Przyprawy

Bazylia, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bulion drobiowy, słoik Winiary	6g (1/3 łyżki)
Bulion rosółowy	475ml (2 szklanki)
Bulion warzywny	200ml (3/4 szklanki)
Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	20g (10 sztuk)
Majeranek, suszony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet jabłkowy	5ml (3/4 łyżki)
Oregano, suszone	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz cayenne	5g (2 szczypty)
Pieprz czarny	29g (29 szczypty)
Przyprawa do mięs	1g (1/6 łyżeczki)
Sól biała	4g (4 szczypty)
Sól morską	1g (1 szczypta)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)

Dania gotowe

Barszcz biały Winiary	100g (1 i 1/2 opakowania)
Mus jabłkowo-malinowy Owolovo	300g (1 i 1/2 opakowania)
Mus jabłkowy Owolovo	300g (1 i 1/2 opakowania)
Włoszczyzna krojona w paski	50g (1/2 szklanki)