

| 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 graham<br>Sałata<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Szynka wieprzowa,<br>gotowana<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru      | Chleb pełnoziarnisty z żyta<br>Masło ekstra<br>Ser twarogowy, chudy<br>Dżem truskawkowy,<br>niskosłodzony<br>inka na mleku 200ml                   | Chleb baltonowski<br>Masło ekstra<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Mix sałat<br>Pomidor<br>Sos winegret<br>Zupa mleczna z kaszą<br>manną 220ml<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru | Chleb graham<br>Masło<br>Kielbasa biała, parzona<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                                                                                 | Zupa mleczna z kluskami<br>lanymi na mące razowej<br>200ml<br>Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Papryka czerwona<br>Szynka parzona<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru | Chleb graham<br>Sałata<br>Szynka wiejska<br>Ogórki kiszzone<br>Masło ekstra<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                        | Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Jajecznica na parze<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru |
| 13:00 Obiad                                                                                                                   | 13:00 Obiad                                                                                                                                        | 13:00 Obiad                                                                                                                                                                        | 13:00 Obiad                                                                                                                                                                      | 13:00 Obiad                                                                                                                                                            | 13:00 Obiad                                                                                                                              | 13:00 Obiad                                                                                                |
| Zupa jarzynowa z<br>ziemniakami<br>Dietetyczne spaghetti<br>300g<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru                 | Zupa koperkowa<br>szynka pieczona 140g z<br>kaszą jęczmienną 50g i<br>sałatką z kapusty<br>pekińskiej<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru | Kapuśniak<br>Lekkostrawne gołąbki bez<br>zawijania, w sosie<br>pomidorowym<br>Ziemniaki, późne<br>Mizeria na kefirze<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru                  | Lekkostrawna potrawka z<br>kurczaka z ryżem<br>Surówka z czerwonej<br>kapusty z 180g<br>Zupa ogórkowa ze<br>świeżych ogórków 300 ml<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru | Zupa pomidorowa z<br>makaronem<br>Kotlet schabowy 140g<br>Ziemniaki, późne<br>Mizeria na kefirze<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru                          | Zupa kalafiorowa<br>Udka pieczone 140g<br>Ziemniaki, późne<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru      | Zupa warzywna z fasolką<br>szparagową<br>pierogi z soczewicą<br>Kompot truskawkowo-<br>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<br>truskawkowy Jogobella<br>Zott                                                                                                    | Pieczona owsianka ze<br>śliwkami                                                                                                                                                   | Serek twarogowy,<br>homogenizowany,<br>waniliowy                                                                                                                                 | kisiel 250 ml                                                                                                                                                          | Sok warzywno-owocowy                                                                                                                     | pieczone jabłko z<br>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<br>Masło ekstra<br>Chleb graham<br>Mix sałat<br>Papryka czerwona<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru | Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Paprykarz domowy<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                                             | Chleb graham<br>Szynka drobiowa, mielona<br>Papryka czerwona<br>Masło ekstra<br>Sałata masłowa<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                                               | Chleb baltonowski<br>Pomidor<br>Masło ekstra<br>Sałatka z tuńczyka i<br>rzodkiewki 150g<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                                                    | Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Pieczona pierś z kurczaka<br>na kanapki 40g<br>Pomidor<br>Sałata masłowa<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                   | Dżem brzoskwiniowy,<br>niskosłodzony<br>Masło ekstra<br>Chleb żytni razowy<br>Ser twarogowy, chudy<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru | Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Ogórek<br>Rzodkiewka<br>Ser edamski<br>Herbata czarna, napar bez<br>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)                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 1944 = 8137 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,25 %<br>Kcal z białka 17,85 %<br>Kcal z węglowodanów 52,68 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2022 = 7978 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,39 %<br>Kcal z białka 17,79 %<br>Kcal z węglowodanów 55,36 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2104 = 8837 kJ<br>Kcal z tłuszczu 26,97 %<br>Kcal z białka 17,78 %<br>Kcal z węglowodanów 58,83 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2000 = 8399 kJ<br>Kcal z tłuszczu 36,18 %<br>Kcal z białka 18,12 %<br>Kcal z węglowodanów 46,51 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2033 = 7998 kJ<br>Kcal z tłuszczu 26,40 %<br>Kcal z białka 19,68 %<br>Kcal z węglowodanów 57,15 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1935 = 8081 kJ<br>Kcal z tłuszczu 25,90 %<br>Kcal z białka 18,06 %<br>Kcal z węglowodanów 60,90 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1946 = 8131 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,90 %<br>Kcal z białka 15,58 %<br>Kcal z węglowodanów 56,88 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 256,01 g<br>Błonnik: 36,18 g<br>Skrobia: 149,79 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 279,84 g<br>Błonnik: 41,63 g<br>Skrobia: 130,11 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 309,43 g<br>Błonnik: 38,68 g<br>Skrobia: 173,88 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 232,53 g<br>Błonnik: 30,82 g<br>Skrobia: 135,86 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 290,45 g<br>Błonnik: 36,54 g<br>Skrobia: 143,91 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 294,58 g<br>Błonnik: 51,79 g<br>Skrobia: 120,90 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 276,70 g<br>Błonnik: 59,89 g<br>Skrobia: 80,13 g                               |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 86,76 g<br>Białko roślinne: 26,67 g<br>Białko zwierzęce: 32,10 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 89,93 g<br>Białko roślinne: 24,20 g<br>Białko zwierzęce: 50,35 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 93,54 g<br>Białko roślinne: 33,34 g<br>Białko zwierzęce: 36,30 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 90,61 g<br>Białko roślinne: 27,04 g<br>Białko zwierzęce: 58,87 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 100,03 g<br>Białko roślinne: 31,27 g<br>Białko zwierzęce: 61,06 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 87,35 g<br>Białko roślinne: 39,45 g<br>Białko zwierzęce: 45,22 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 75,82 g<br>Białko roślinne: 22,08 g<br>Białko zwierzęce: 34,59 g                         |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 69,66 g<br>Cholesterol: 260,57 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 68,27 g<br>Cholesterol: 183,50 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 63,06 g<br>Cholesterol: 331,68 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 80,39 g<br>Cholesterol: 264,02 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 59,63 g<br>Cholesterol: 335,48 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 55,69 g<br>Cholesterol: 218,40 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 71,14 g<br>Cholesterol: 501,76 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<br>Parówki z szynki<br>Masło<br>Ogórek<br>Mix sałat<br>Herbata czarna, napar bez cukru                 | Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Papryka czerwona<br>Kiełbasa krakowska, sucha<br>Herbata czarna, napar bez cukru                         | Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej<br>Pomidor<br>Szynka wiejska<br>Herbata czarna, napar bez cukru                 |
| 13:00 Obiad                                                                                                               | 13:00 Obiad                                                                                                                              | 13:00 Obiad                                                                                                                                                    |
| Zupa brokułowa z warzywami<br>Miruna z surówką z kapusty kiszzonej i ziemniakami<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Dietetyczny barszcz biały<br>Karkówka duszona<br>Kasza gryczana<br>Surówka z marchewki i jabłka<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml<br>Kotlety mielone bez bułki tartej i jajka<br>Ziemniaki, późne<br>Surówka z rzepy<br>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<br>Pomidor<br>Masło ekstra<br>Szynka z indyka<br>Herbata czarna, napar bez cukru                  | Chleb żytni staropolski<br>Masło ekstra<br>Rzodkiewka<br>Paprykarz domowy<br>Herbata czarna, napar bez cukru                             | Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Rzodkiewka<br>Szczypiorek<br>Ser twarogowy, chudy<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                |

| sobota (2026-06-13)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | niedziela (2026-06-14)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | poniedziałek (2026-06-15)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2007 = 8388 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,80 %<br>Kcal z białka 20,60 %<br>Kcal z węglowodanów 48,63 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 244,01 g<br>Błonnik: 41,94 g<br>Skrobia: 113,38 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 103,38 g<br>Białko roślinne: 28,74 g<br>Białko zwierzęce: 29,88 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 77,61 g<br>Cholesterol: 168,85 mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 1988 = 8331 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,39 %<br>Kcal z białka 15,55 %<br>Kcal z węglowodanów 52,98 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 263,31 g<br>Błonnik: 41,05 g<br>Skrobia: 141,75 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 77,29 g<br>Białko roślinne: 30,67 g<br>Białko zwierzęce: 43,80 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 75,96 g<br>Cholesterol: 276,53 mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 2042 = 8005 kJ<br>Kcal z tłuszczu 28,50 %<br>Kcal z białka 19,73 %<br>Kcal z węglowodanów 54,95 %<br><br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 280,53 g<br>Błonnik: 41,07 g<br>Skrobia: 112,07 g<br><br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 100,71 g<br>Białko roślinne: 25,22 g<br>Białko zwierzęce: 39,07 g<br><br><b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 64,67 g<br>Cholesterol: 534,70 mg |



alergeny  
jaja  
lektoza  
gluten  
seler  
miód  
gorczyca



06.06.2026 (sobota)

## ▶ 07:00 Śniadanie (E: 443kcal, B o.: 21.23g, W o.: 53.8g, T: 17.58g)

|                                                                            |                       |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g)                | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.29g, T: 0.02g)                      | 1/8 sztuki (10g)      |
| Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 13.2g)              | 1 i 2/3 plastra (16g) |
| Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)                       | 2/3 sztuki (100g)     |
| Szynka wieprzowa, gotowana (E: 71kcal, B o.: 11.58g, W o.: 0.6g, T: 2.46g) | 3 plastry (60g)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)    | 3/4 szklanki (200ml)  |

## ▶ 13:00 Obiad (E: 878kcal, B o.: 42.76g, W o.: 105.88g, T: 34.14g)

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 150kcal, B o.: 10.3g, W o.: 16.98g, T: 5.05g)        | 0.5 porcji |
| Dietetyczne spaghetti 300g (E: 646kcal, B o.: 30.45g, W o.: 67.71g, T: 28.39g)        | 1 porcja   |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 82kcal, B o.: 2.01g, W o.: 21.19g, T: 0.7g) | 1 porcja   |

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

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

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 473kcal, B o.: 21.87g, W o.: 61.23g, T: 17.64g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Szynka biała, gotowana (E: 57kcal, B o.: 10.8g, W o.: 0.72g, T: 1.2g)   | 5 plasterów (60g)     |
| Masło ekstra (E: 127kcal, B o.: 0.12g, W o.: 0.12g, T: 14.03g)          | 1 i 2/3 plastra (17g) |
| Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, W o.: 53.57g, T: 1.87g)          | 3 i 2/3 kromki (110g) |
| Mix sałat (E: 3kcal, B o.: 0.32g, W o.: 0.22g, T: 0.04g)                | 3/4 garści (20g)      |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)           | 1/3 sztuki (100g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |


**Wartości odżywcze**

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1944 kcal  |
| Białko ogółem:                            | 86.76 g    |
| Węglowodany ogółem:                       | 256.01 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 36.18 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 26.41 g    |
| Sód:                                      | 2129.22 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 98.35      |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8136.88 kJ |
| Tłuszcz:                           | 69.66 g    |
| Węglowodany przyswajalne:          | 159.25 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 33.05 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.64 g     |
| Sól:                               | 4.05 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 7.1    |


**07.06.2026 (niedziela)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 26.21g, W o.: 79.8g, T: 18.43g)**

|                                                                                  |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 216kcal, B o.: 6.12g, W o.: 48.42g, T: 1.62g)    | 2 i 2/3 kromki (90g)   |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)                   | 1 i 1/2 plastra (15g)  |
| Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, W o.: 2.45g, T: 0.35g)            | 2 i 1/3 plastra (70g)  |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 61kcal, B o.: 0.12g, W o.: 15.12g, T: 0.08g) | 2 i 2/3 łyżeczki (40g) |
| inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)                   | 100ml                  |

**► 13:00 Obiad (E: 805kcal, B o.: 45.59g, W o.: 114.65g, T: 23.42g)**

|                                                                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Zupa koperkowa (E: 254kcal, B o.: 5.58g, W o.: 36.21g, T: 10.8g)                                                            | 1.5 porcji |
| szynka pieczona 140g z kaszą jęczmienną 50g i sałatką z kapusty pekińskiej (E: 467kcal, B o.: 38g, W o.: 56.85g, T: 11.92g) | 1 porcja   |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 84kcal, B o.: 2.01g, W o.: 21.59g, T: 0.7g)                                       | 1 porcja   |

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

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

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

|                                                                   |                       |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, W o.: 51.2g, T: 1.7g) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 13.2g)     | 1 i 2/3 plastra (16g) |
| Paprykarz domowy (E: 102kcal, B o.: 4.02g, W o.: 8.38g, T: 6.02g) | 1 porcja              |
| Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)               | 2/3 sztuki (100g)     |

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

**Wartości odżywcze**

|                                                  |                   |                                           |                   |
|--------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | <b>2022 kcal</b>  | <b>Wartość energetyczna:</b>              | <b>7977.66 kJ</b> |
| <b>Białko ogółem:</b>                            | <b>89.93 g</b>    | <b>Tłuszcz:</b>                           | <b>68.27 g</b>    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                       | <b>279.84 g</b>   | <b>Węglowodany przyswajalne:</b>          | <b>213.04 g</b>   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | <b>41.63 g</b>    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | <b>29.39 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | <b>20.96 g</b>    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | <b>7.91 g</b>     |
| <b>Sód:</b>                                      | <b>1365.12 mg</b> | <b>Sól:</b>                               | <b>3.7 g</b>      |
| <b>Ładunek Glikemiczny:</b>                      | <b>89.69</b>      | <b>Stosunek n-3:n-6:</b>                  | <b>1 : 2.7</b>    |


**08.06.2026 (poniedziałek)**
**► 07:00 Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 27.83g, W o.: 68.23g, T: 24.33g)**

|                                                                                           |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Chleb baltonowski (E: 152kcal, B o.: 4.2g, W o.: 32.88g, T: 0.9g)</b>                  | <b>1 i 3/4 kromki (60g)</b>  |
| <b>Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)</b>                     | <b>1 i 1/2 plastra (15g)</b> |
| <b>Szynka z piersi kurczaka (E: 58kcal, B o.: 12.72g, W o.: 0.12g, T: 0.72g)</b>          | <b>4 plastry (60g)</b>       |
| <b>Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)</b>                           | <b>1 i 1/4 garści (30g)</b>  |
| <b>Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)</b>                               | <b>2/3 sztuki (100g)</b>     |
| <b>Sos winegret (E: 70kcal, B o.: 0.33g, W o.: 5.44g, T: 5.31g)</b>                       | <b>1 porcja</b>              |
| <b>Zupa mleczna z kaszą manną 220ml (E: 179kcal, B o.: 8.89g, W o.: 25.25g, T: 4.76g)</b> | <b>1 porcja</b>              |
| <b>Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)</b>            | <b>3/4 szklanki (200ml)</b>  |

**► 13:00 Obiad (E: 824kcal, B o.: 44.21g, W o.: 132.13g, T: 16.09g)**

|                                                                                                                    |                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Kapuśniak (E: 164kcal, B o.: 4.68g, W o.: 38.1g, T: 0.62g)</b>                                                  | <b>1 porcja</b>              |
| <b>Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym (E: 334kcal, B o.: 27.02g, W o.: 30.39g, T: 10.64g)</b> | <b>1 porcja</b>              |
| <b>Ziemniaki, późne (E: 135kcal, B o.: 2.95g, W o.: 31.78g, T: 0.16g)</b>                                          | <b>1 i 3/4 sztuki (155g)</b> |
| <b>Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, W o.: 14.07g, T: 4.17g)</b>                                         | <b>1 porcja</b>              |
| <b>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 68kcal, B o.: 1.66g, W o.: 17.79g, T: 0.5g)</b>                       | <b>1 porcja</b>              |

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

|                                                                                       |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Pieczona owsianka ze śliwkami (E: 249kcal, B o.: 5.84g, W o.: 54.85g, T: 3.4g)</b> | <b>1 porcja</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|

### ► 19:00 Kolacja (E: 437kcal, B o.: 15.66g, W o.: 54.22g, T: 19.24g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g)             | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Szynka drobiowa, mielona (E: 64kcal, B o.: 6g, W o.: 1g, T: 4g)         | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Papryka czerwona (E: 19kcal, B o.: 0.78g, W o.: 3.96g, T: 0.3g)         | 1/4 sztuki (60g)      |
| Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 13.2g)           | 1 i 2/3 plastra (16g) |
| Salata masłowa (E: 3kcal, B o.: 0.27g, W o.: 0.45g, T: 0.04g)           | 1/8 sztuki (20g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |



### Wartości odżywcze

|                                           |            |                                    |            |
|-------------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2104 kcal  | Wartość energetyczna:              | 8837.15 kJ |
| Białko ogółem:                            | 93.54 g    | Tłuszcz:                           | 63.06 g    |
| Węglowodany ogółem:                       | 309.43 g   | Węglowodany przyswajalne:          | 252.97 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 38.68 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 27.43 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.29 g    | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.01 g     |
| Sód:                                      | 2757.98 mg | Sól:                               | 4.65 g     |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 122.9      | Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 6.9    |


**09.06.2026 (wtorek)**

### ► 07:00 Śniadanie (E: 496kcal, B o.: 10.46g, W o.: 47.86g, T: 25.34g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, W o.: 43.83g, T: 1.53g)          | 3 kromki (90g)       |
| Masło (E: 72kcal, B o.: 0.09g, W o.: 0.01g, T: 8.11g)                   | 1 plaster (10g)      |
| Kiełbasa biała, parzona (E: 202kcal, B o.: 2g, W o.: 1.12g, T: 15.6g)   | 2/3 sztuki (80g)     |
| Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)                     | 2/3 sztuki (100g)    |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

### ► 13:00 Obiad (E: 720kcal, B o.: 34.22g, W o.: 103.38g, T: 22.92g)

|                                                                                            |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Lekkostrawna potrawka z kurczaka z ryżem (E: 287kcal, B o.: 25.78g, W o.: 44.2g, T: 1.92g) | 1 porcja |
| Surówka z czerwonej kapusty z 180g (E: 171kcal, B o.: 1.05g, W o.: 7.77g, T: 15.18g)       | 1 porcja |
| Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków 300 ml (E: 185kcal, B o.: 5.87g, W o.: 31.74g, T: 5.29g) | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)     | 1 porcja |

### ► 16:30 Podwieczorek (E: 205kcal, B o.: 21.84g, W o.: 17.29g, T: 5.46g)

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

### ► 19:00 Kolacja (E: 579kcal, B o.: 24.09g, W o.: 64g, T: 26.67g)

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

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

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

Salatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g (E: 194kcal, B o.: 15.88g, W o.: 4.99g, T: 12.59g) 1 porcja

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



### Wartości odżywcze

|                                           |           |                                    |            |
|-------------------------------------------|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2000 kcal | Wartość energetyczna:              | 8399.17 kJ |
| Białko ogółem:                            | 90.61 g   | Tłuszcz:                           | 80.39 g    |
| Węglowodany ogółem:                       | 232.53 g  | Węglowodany przyswajalne:          | 195.29 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 30.82 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 30.4 g     |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 37.26 g   | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.19 g    |
| Sód:                                      | 3749.2 mg | Sól:                               | 3.78 g     |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 73.16     | Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 3.2    |



**10.06.2026 (środa)**

### ► 07:00 Śniadanie (E: 595kcal, B o.: 29.05g, W o.: 74.79g, T: 22.14g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml (E: 161kcal, B o.: 9.54g, W o.: 18.54g, T: 5.58g) 0.5 porcji

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g) 3 i 1/3 kromki (100g)

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

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g) 1/3 sztuki (100g)

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

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

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

Zupa pomidorowa z makaronem (E: 191kcal, B o.: 7.04g, W o.: 39.09g, T: 1.33g) 1 porcja

|                                                                                       |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Kotlet schabowy 140g (E: 278kcal, B o.: 34.38g, W o.: 8.46g, T: 12.07g)               | 1 porcja              |
| Ziemniaki, późne (E: 131kcal, B o.: 2.85g, W o.: 30.75g, T: 0.15g)                    | 1 i 2/3 sztuki (150g) |
| Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, W o.: 14.07g, T: 4.17g)                   | 1 porcja              |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 82kcal, B o.: 2.01g, W o.: 21.19g, T: 0.7g) | 1 porcja              |

► **16:30 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 0.1g, W o.: 40g, T: 0.1g)**

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

► **19:00 Kolacja (E: 463kcal, B o.: 16.7g, W o.: 62.1g, T: 18.97g)**

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



### Wartości odżywcze

|                                           |            |                                    |            |
|-------------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2033 kcal  | Wartość energetyczna:              | 7998.06 kJ |
| Białko ogółem:                            | 100.03 g   | Tłuszcz:                           | 59.63 g    |
| Węglowodany ogółem:                       | 290.45 g   | Węglowodany przyswajalne:          | 203.54 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 36.54 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 27.2 g     |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.98 g    | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.77 g     |
| Sód:                                      | 2413.23 mg | Sól:                               | 5.1 g      |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 103.43     | Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 4.2    |



**11.06.2026 (czwartek)**

► **07:00 Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 22.18g, W o.: 56.8g, T: 21.29g)**

|                                                                |                       |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, W o.: 53.57g, T: 1.87g) | 3 i 2/3 kromki (110g) |
| Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.29g, T: 0.02g)          | 1/8 sztuki (10g)      |
| Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, W o.: 0.54g, T: 2.7g) | 4 plastry (60g)       |
| Ogórki kiszone (E: 11kcal, B o.: 0.33g, W o.: 2.26g, T: 0.2g)  | 1 i 2/3 sztuki (100g) |
| Masło ekstra (E: 150kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.14g, T: 16.5g)  | 2 plastry (20g)       |

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

3/4 szklanki (200ml)

► **13:00 Obiad (E: 782kcal, B o.: 43.27g, W o.: 122.95g, T: 19.72g)**

Zupa kalafiorowa (E: 191kcal, B o.: 12.72g, W o.: 27.66g, T: 5.65g)

1 porcja

Udka pieczone 140g (E: 209kcal, B o.: 19.6g, W o.: 8.61g, T: 11.54g)

1 porcja

Ziemniaki, późne (E: 131kcal, B o.: 2.85g, W o.: 30.75g, T: 0.15g)

1 i 2/3 sztuki (150g)

Surówka z białej kapusty (E: 174kcal, B o.: 6.58g, W o.: 36.26g, T: 1.85g)

1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)

1 porcja

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

Sok warzywno-owocowy (E: 152kcal, B o.: 0.99g, W o.: 36.8g, T: 0.03g)

1 i 1/3 szklanki  
(330ml)

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

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, W o.: 19.15g, T: 0.05g)

3 i 1/3 łyżeczki (50g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)

1 i 1/2 plastra (15g)

Chleb żytni razowy (E: 250kcal, B o.: 6.49g, W o.: 56.32g, T: 1.87g)

3 i 1/4 kromki (110g)

Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, W o.: 2.45g, T: 0.35g)

2 i 1/3 plastra (70g)

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

3/4 szklanki (200ml)



**Wartości odżywcze**

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1935 kcal  |
| Białko ogółem:                            | 87.35 g    |
| Węglowodany ogółem:                       | 294.58 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 51.79 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 16.69 g    |
| Sód:                                      | 3379.65 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 111.68     |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8080.79 kJ |
| Tłuszcz:                           | 55.69 g    |
| Węglowodany przyswajalne:          | 202.12 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 26.79 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.81 g     |
| Sól:                               | 5.21 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 3.6    |



**12.06.2026 (piątek)**

► **07:00 Śniadanie (E: 550kcal, B o.: 23.12g, W o.: 61.15g, T: 26g)**

Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, W o.: 51.2g, T: 1.7g)

2 i 3/4 kromki (100g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)

1 i 1/2 plastra (15g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)                    | 2/3 sztuki (100g)    |
| Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 16.01g, W o.: 5.74g, T: 11.72g)  | 1 porcja             |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

► **13:00 Obiad (E: 779kcal, B o.: 31.31g, W o.: 134.77g, T: 19g)**

|                                                                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa warzywna z fasolką szparagową (E: 215kcal, B o.: 12.25g, W o.: 20.99g, T: 11.04g) | 1 porcja |
| pierogi z soczewicą (E: 487kcal, B o.: 17.54g, W o.: 94.11g, T: 7.43g)                 | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, W o.: 19.67g, T: 0.53g) | 1 porcja |

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

|                                                                               |          |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|
| pieczone jabłko z cynamonem (E: 105kcal, B o.: 0.88g, W o.: 25.81g, T: 0.82g) | 1 porcja |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|

► **19:00 Kolacja (E: 512kcal, B o.: 20.51g, W o.: 54.97g, T: 25.32g)**

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g)             | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Masło ekstra (E: 127kcal, B o.: 0.12g, W o.: 0.12g, T: 14.03g)          | 1 i 2/3 plastra (17g) |
| Ogórek (E: 21kcal, B o.: 1.05g, W o.: 4.35g, T: 0.15g)                  | 3/4 sztuki (150g)     |
| Rzodkiewka (E: 7kcal, B o.: 0.4g, W o.: 1.76g, T: 0.08g)                | 2 i 2/3 sztuki (40g)  |
| Ser edamski (E: 126kcal, B o.: 10.44g, W o.: 0.04g, T: 9.36g)           | 2 plastry (40g)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |



### Wartości odżywcze

|                                           |            |                                    |            |
|-------------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1946 kcal  | Wartość energetyczna:              | 8131.07 kJ |
| Białko ogółem:                            | 75.82 g    | Tłuszcz:                           | 71.14 g    |
| Węglowodany ogółem:                       | 276.7 g    | Węglowodany przyswajalne:          | 140.12 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 59.89 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 31.44 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 26.74 g    | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.73 g     |
| Sód:                                      | 1915.45 mg | Sól:                               | 4.77 g     |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 102.55     | Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 5.9    |



**13.06.2026 (sobota)**

► **07:00 Śniadanie (E: 584kcal, B o.: 18.45g, W o.: 56.09g, T: 34.01g)**

|                                                                   |                       |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, W o.: 51.2g, T: 1.7g) | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Parówki z szynki (E: 232kcal, B o.: 11.2g, W o.: 1.76g, T: 20g)   | 2 sztuki (80g)        |

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Masło (E: 108kcal, B o.: 0.13g, W o.: 0.01g, T: 12.17g)                 | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)                     | 2/3 sztuki (100g)     |
| Mix sałat (E: 3kcal, B o.: 0.32g, W o.: 0.22g, T: 0.04g)                | 3/4 garści (20g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |

### ► 13:00 Obiad (E: 835kcal, B o.: 61.19g, W o.: 102.82g, T: 25.35g)

|                                                                                                      |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa brokułowa z warzywami (E: 247kcal, B o.: 29.87g, W o.: 30.63g, T: 3.06g)                        | 1 porcja |
| Miruna z surówką z kapusty kiszanej i ziemniakami (E: 511kcal, B o.: 29.8g, W o.: 52.52g, T: 21.76g) | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)               | 1 porcja |

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

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

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

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni staropolski (E: 231kcal, B o.: 4.5g, W o.: 52.1g, T: 1.4g)  | 2 i 1/2 kromki (100g) |
| Pomidor (E: 25kcal, B o.: 1.17g, W o.: 5.33g, T: 0.26g)                 | 3/4 sztuki (130g)     |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)          | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Szynka z indyka (E: 50kcal, B o.: 10.26g, W o.: 0.06g, T: 0.96g)        | 4 plastry (60g)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |



### Wartości odżywcze

|                                           |            |                                    |            |
|-------------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2007 kcal  | Wartość energetyczna:              | 8387.71 kJ |
| Białko ogółem:                            | 103.38 g   | Tłuszcz:                           | 77.61 g    |
| Węglowodany ogółem:                       | 244.01 g   | Węglowodany przyswajalne:          | 168.56 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 41.94 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 21.2 g     |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.2 g     | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.34 g     |
| Sód:                                      | 1517.71 mg | Sól:                               | 5.82 g     |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 100.38     | Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 2.7    |


**14.06.2026 (niedziela)**

### ► 07:00 Śniadanie (E: 546kcal, B o.: 25.16g, W o.: 58.71g, T: 25.58g)

|                                                             |                       |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g) | 3 i 1/3 kromki (100g) |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|

|                                                                          |                       |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)           | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Papryka czerwona (E: 48kcal, B o.: 1.95g, W o.: 9.9g, T: 0.75g)          | 2/3 sztuki (150g)     |
| Kiełbasa krakowska, sucha (E: 155kcal, B o.: 14.6g, W o.: 0g, T: 10.75g) | 10 plasterów (50g)    |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)  | 3/4 szklanki (200ml)  |

### ► 13:00 Obiad (E: 790kcal, B o.: 38.79g, W o.: 106.02g, T: 27.37g)

|                                                                                       |                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Dietetyczny barszcz biały (E: 191kcal, B o.: 10.98g, W o.: 32.46g, T: 3.2g)           | 1 porcja           |
| Karkówka duszona (E: 246kcal, B o.: 19.66g, W o.: 5.02g, T: 16.65g)                   | 1 porcja           |
| Kasza gryczana (E: 172kcal, B o.: 6.3g, W o.: 34.65g, T: 1.55g)                       | 1/2 woreczka (50g) |
| Surówka z marchewki i jabłka (E: 166kcal, B o.: 1.64g, W o.: 30.02g, T: 5.91g)        | 1 porcja           |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) | 1 porcja           |

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

|                                                                            |                           |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Mus jabłkowo-malinowy Owolovo (E: 138kcal, B o.: 1.5g, W o.: 29.4g, T: 0g) | 1 i 1/2 opakowania (300g) |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|

### ► 19:00 Kolacja (E: 514kcal, B o.: 11.84g, W o.: 69.18g, T: 23.01g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni staropolski (E: 231kcal, B o.: 4.5g, W o.: 52.1g, T: 1.4g)  | 2 i 1/2 kromki (100g) |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)          | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, W o.: 4.4g, T: 0.2g)                   | 6 i 2/3 sztuki (100g) |
| Paprykarz domowy (E: 153kcal, B o.: 6.03g, W o.: 12.57g, T: 9.03g)      | 1.5 porcji            |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |



### Wartości odżywcze

|                                           |            |                                    |            |
|-------------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1988 kcal  | Wartość energetyczna:              | 8331.08 kJ |
| Białko ogółem:                            | 77.29 g    | Tłuszcz:                           | 75.96 g    |
| Węglowodany ogółem:                       | 263.31 g   | Węglowodany przyswajalne:          | 212.84 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 41.05 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 29.86 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 28.53 g    | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.05 g    |
| Sód:                                      | 2056.48 mg | Sól:                               | 5.35 g     |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 96.04      | Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 2.9    |



15.06.2026 (poniedziałek)

## ▶ 07:00 Śniadanie (E: 628kcal, B o.: 35.87g, W o.: 72.97g, T: 22.98g)

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, W o.: 29.22g, T: 1.02g) 2 kromki (60g)

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

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej (E: 322kcal, B o.: 19.07g, W o.: 37.08g, T: 11.16g) 1 porcja

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

Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, W o.: 0.45g, T: 2.25g) 3 i 1/3 plastra (50g)

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

## ▶ 13:00 Obiad (E: 860kcal, B o.: 41.33g, W o.: 114.49g, T: 31.08g)

Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml (E: 217kcal, B o.: 10.99g, W o.: 31.89g, T: 5.9g) 1 porcja

Kotlety mielone bez bułki tartej i jajka (E: 312kcal, B o.: 20.63g, W o.: 6.21g, T: 22.87g) 1 porcja

Ziemniaki, późne (E: 148kcal, B o.: 3.23g, W o.: 34.85g, T: 0.17g) 1 i 3/4 sztuki (170g)

Surówka z rzepy (E: 106kcal, B o.: 4.96g, W o.: 21.87g, T: 1.61g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, W o.: 19.67g, T: 0.53g) 1 porcja

## ▶ 16:30 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 0.1g, W o.: 40g, T: 0.1g)

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

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 384kcal, B o.: 23.41g, W o.: 53.07g, T: 10.51g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, W o.: 43.83g, T: 1.53g) 3 kromki (90g)

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

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

Rzodkiewka (E: 9kcal, B o.: 0.5g, W o.: 2.2g, T: 0.1g) 3 i 1/3 sztuki (50g)

Szczypiorek (E: 4kcal, B o.: 0.41g, W o.: 0.42g, T: 0.08g) 2 łyżki (10g)

Ser twarogowy, chudy (E: 69kcal, B o.: 13.86g, W o.: 2.45g, T: 0.35g) 2 i 1/3 plastra (70g)

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2042 kcal  |
| Białko ogółem:                            | 100.71 g   |
| Węglowodany ogółem:                       | 280.53 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 41.07 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.5 g     |
| Sód:                                      | 1813.08 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 95.76      |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8004.67 kJ |
| Tłuszcz:                           | 64.67 g    |
| Węglowodany przyswajalne:          | 159.4 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.27 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.6 g     |
| Sól:                               | 4.12 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 3.8    |

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 0.5 porcji**

- Mąka pszenna, typ 750 - 1/3 łyżki (5g)
- 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)



**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)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- 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:** 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 - 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: 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)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - (0g)
- Indyk, mięso mielone - 2 porcje (200g)
- Passata - 1 szklanka (240g)

**Sposób przygotowania:**

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

### PRZEPIS: Mizeria na kefirze - 2 porcje

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



#### Sposób przygotowania:

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

### PRZEPIS: 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)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - (0g)



#### 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 - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2/3 łyżki (12g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- 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 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Mąka orkiszowa razowa typ 1700 - 1/2 szklanki (70g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa 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, 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: 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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, podlewając 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)
- Mąka orkiszowa razowa typ 1700 - 1/2 szklanki (70g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa 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.