

niedziela (2026-05-17)	poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)	czwartek (2026-05-21)	piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb mieszany Pasta twarogowo-jajeczna z serem Sałata Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb pełnoziarnisty z żyta Ser edamski Pomidor Masło ekstra Owsianka na mleku Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica z szynką i szczypiorkiem lekka 200g Pomidor Masło ekstra Chleb baltonowski Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło Pasta rybna Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Sałata Pomidor Masło ekstra Szynka wiejska Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Jajecznica z szynką 150g Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Rosół – przepis bez tłuszczu Kotlet schabowy 140g Ziemniaki, późne Mizeria na kefirze Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Dietetyczny żurek Gulasz z mięsa z kaszą gryczaną Ogórki kiszone, z koprem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa ala grochówka z czerwonej soczewicy Fit fasolka po bretońsku Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kapuśniak z młodej kapusty Pieczone udko z ziemniakami i marchewką z groszkiem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zdrowa zupa grzybowa Klopsy mięsno-szpinakowe z ziemniakami Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Barszcz ukraiński 300 ml Naleśniki owsiane z serem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml szynka pieczona 140g z ziemniakami 150g i sałatą z jogurtem 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
Pomarańcza	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Maślanka naturalna	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Maślanka naturalna	Serek homogenizowany, naturalny	Kefir, 2% tłuszczu
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Szynka biała, gotowana Rzodkiewka Masło ekstra Chleb graham Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Ogórek Kiełbasa krakowska, sucha Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Szynka drobiowa, mielona Szpinak Papryka czerwona Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb baltonowski masło 15g Ser twarogowy, chudy Dżem jagodowy, niskosłodzony inka na mleku 200ml	Chleb żytni razowy Masło ekstra Rzodkiewka Sałata Szynka parzona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Ser edamski Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru

niedziela (2026-05-17)	poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)	czwartek (2026-05-21)	piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)
Energia: Kcal 2015 = 8460 kJ Kcal z tłuszczu 29,53 % Kcal z białka 21,86 % Kcal z węglowodanów 51,65 %	Energia: Kcal 2018 = 8474 kJ Kcal z tłuszczu 31,68 % Kcal z białka 22,98 % Kcal z węglowodanów 48,78 %	Energia: Kcal 2031 = 8517 kJ Kcal z tłuszczu 32,53 % Kcal z białka 17,89 % Kcal z węglowodanów 53,98 %	Energia: Kcal 2039 = 8002 kJ Kcal z tłuszczu 24,48 % Kcal z białka 24,79 % Kcal z węglowodanów 54,21 %	Energia: Kcal 2055 = 8399 kJ Kcal z tłuszczu 35,38 % Kcal z białka 19,86 % Kcal z węglowodanów 47,13 %	Energia: Kcal 2059 = 8624 kJ Kcal z tłuszczu 36,07 % Kcal z białka 19,23 % Kcal z węglowodanów 48,91 %	Energia: Kcal 2006 = 8436 kJ Kcal z tłuszczu 31,81 % Kcal z białka 22,15 % Kcal z węglowodanów 50,22 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260,17 g Błonnik: 34,18 g Skrobia: 86,09 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 246,07 g Błonnik: 34,57 g Skrobia: 129,75 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 274,08 g Błonnik: 45,39 g Skrobia: 168,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,32 g Błonnik: 39,72 g Skrobia: 132,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242,13 g Błonnik: 42,12 g Skrobia: 99,90 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,76 g Błonnik: 42,28 g Skrobia: 126,38 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,84 g Błonnik: 37,58 g Skrobia: 138,86 g
Białko: Białko ogółem: 110,11 g Białko roślinne: 22,45 g Białko zwierzęce: 69,44 g	Białko: Białko ogółem: 115,92 g Białko roślinne: 28,43 g Białko zwierzęce: 77,54 g	Białko: Białko ogółem: 90,85 g Białko roślinne: 59,80 g Białko zwierzęce: 26,86 g	Białko: Białko ogółem: 126,37 g Białko roślinne: 30,66 g Białko zwierzęce: 85,57 g	Białko: Białko ogółem: 102,04 g Białko roślinne: 27,55 g Białko zwierzęce: 34,76 g	Białko: Białko ogółem: 98,97 g Białko roślinne: 26,37 g Białko zwierzęce: 57,68 g	Białko: Białko ogółem: 111,07 g Białko roślinne: 29,37 g Białko zwierzęce: 78,62 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,11 g Cholesterol: 427,78 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,04 g Cholesterol: 384,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 73,42 g Cholesterol: 400,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,47 g Cholesterol: 240,75 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,78 g Cholesterol: 510,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,53 g Cholesterol: 351,92 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,91 g Cholesterol: 602,20 mg

niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Pomidor Parówki z szynki Masło Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Schab wędzony Kremowa zupa mleczna z makaronem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa koperkowa Miruna z surówką z białej kapusty i kaszą gryczaną Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Dietetyczna zupa kapuściana Potrawka z kurczaka Ziemniaki, późne Surówka z pora Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zupa ogórkowa 300ml Makaron z musem i twarogiem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek	16:30 Podwieczorek
Maślanka, truskawkowa	Maślanka naturalna	Jabłko
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb żytni staropolski Pomidor Sałata Masło ekstra Paszтет drobiowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni staropolski Masło ekstra Rzodkiewka Paprykarz domowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Pasta z twarogu i oliwek Herbata czarna, napar bez cukru

niedziela (2026-05-24)	poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)
Energia: Kcal 2073 = 8674 kJ Kcal z tłuszczu 39,83 % Kcal z białka 15,57 % Kcal z węglowodanów 48,46 %	Energia: Kcal 2072 = 8698 kJ Kcal z tłuszczu 24,44 % Kcal z białka 22,48 % Kcal z węglowodanów 59,45 %	Energia: Kcal 2003 = 8418 kJ Kcal z tłuszczu 24,88 % Kcal z białka 19,57 % Kcal z węglowodanów 58,99 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251,16 g Błonnik: 36,85 g Skrobia: 145,84 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307,93 g Błonnik: 44,60 g Skrobia: 144,13 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 295,39 g Błonnik: 38,60 g Skrobia: 188,50 g
Białko: Białko ogółem: 80,69 g Białko roślinne: 28,90 g Białko zwierzęce: 10,78 g	Białko: Białko ogółem: 116,44 g Białko roślinne: 35,20 g Białko zwierzęce: 65,96 g	Białko: Białko ogółem: 98,00 g Białko roślinne: 37,81 g Białko zwierzęce: 37,32 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 91,75 g Cholesterol: 154,28 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,27 g Cholesterol: 250,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 55,37 g Cholesterol: 250,13 mg



alergeny :

jaja

ryby

laktoza

gluten

seler

soja

gorczyca


17.05.2026 (niedziela)
▶ 07:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 25.51g, W o.: 50.58g, T: 31.82g)

Chleb mieszany (E: 310kcal, B o.: 10g, W o.: 45g, T: 10g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Pasta twarogowo-jajeczna z porem (E: 163kcal, B o.: 15.06g, W o.: 5.18g, T: 9.42g)	0.5 porcji
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.29g, T: 0.02g)	1/8 sztuki (10g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 13:00 Obiad (E: 865kcal, B o.: 64.26g, W o.: 117.13g, T: 18.44g)

Rosół – przepis bez tłuszczu (E: 213kcal, B o.: 16.66g, W o.: 33.93g, T: 1.47g)	0.5 porcji
Kotlet schabowy 140g (E: 278kcal, B o.: 34.38g, W o.: 8.46g, T: 12.07g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, W o.: 41g, T: 0.2g)	2 i 1/4 sztuki (200g)
Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, W o.: 14.07g, T: 4.17g)	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: 141kcal, B o.: 2.7g, W o.: 33.9g, T: 0.6g)

Pomarańcza (E: 141kcal, B o.: 2.7g, W o.: 33.9g, T: 0.6g)	1 sztuka (300g)
---	-----------------

▶ 19:00 Kolacja (E: 422kcal, B o.: 17.64g, W o.: 58.56g, T: 15.25g)

Szynka biała, gotowana (E: 38kcal, B o.: 7.2g, W o.: 0.48g, T: 0.8g)	3 i 1/3 plastra (40g)
Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, W o.: 4.4g, T: 0.2g)	6 i 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)
Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, W o.: 53.57g, T: 1.87g)	3 i 2/3 kromki (110g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2015 kcal	Wartość energetyczna:	8460.27 kJ
Białko ogółem:	110.11 g	Tłuszcz:	66.11 g
Węglowodany ogółem:	260.17 g	Węglowodany przyswajalne:	154.35 g
Błonnik pokarmowy:	34.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.02 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.45 g
Sód:	1442.2 mg	Sól:	2.87 g
Ładunek Glikemiczny:	106.6	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.6


18.05.2026 (poniedziałek)
► 07:00 Śniadanie (E: 599kcal, B o.: 25.64g, W o.: 74.15g, T: 24.28g)

Chleb pełnoziarnisty z żyta (E: 144kcal, B o.: 4.08g, W o.: 32.28g, T: 1.08g)	1 i 3/4 kromki (60g)
Ser edamski (E: 95kcal, B o.: 7.83g, W o.: 0.03g, T: 7.02g)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor (E: 10kcal, B o.: 0.45g, W o.: 2.05g, T: 0.1g)	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Owsianka na mleku (E: 275kcal, B o.: 13.01g, W o.: 39.72g, T: 7.83g)	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: 782kcal, B o.: 51.03g, W o.: 110.66g, T: 18.86g)

Dietetyczny żurek (E: 278kcal, B o.: 14.61g, W o.: 45.56g, T: 5.22g)	1 porcja
Gulasz z mięsa z kaszą gryczaną (E: 420kcal, B o.: 34.6g, W o.: 43.98g, T: 12.93g)	1 porcja
Ogórki kiszzone, z koprem (E: 7kcal, B o.: 0.3g, W o.: 1.45g, T: 0.18g)	1 sztuka (60g)
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: 432kcal, B o.: 17.41g, W o.: 43.97g, T: 22.44g)

Chleb żytni razowy (E: 182kcal, B o.: 4.72g, W o.: 40.96g, T: 1.36g)	2 i 1/4 kromki (80g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)

Kielbasa krakowska, sucha (E: 124kcal, B o.: 11.68g, W o.: 0g, T: 8.6g) 8 plastrów (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:	2018 kcal	Wartość energetyczna:	8473.67 kJ
Białko ogółem:	115.92 g	Tłuszcz:	71.04 g
Węglowodany ogółem:	246.07 g	Węglowodany przyswajalne:	188.4 g
Błonnik pokarmowy:	34.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.86 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.73 g
Sód:	2310.29 mg	Sól:	5.29 g
Ładunek Glikemiczny:	91.25	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.5



19.05.2026 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 21.95g, W o.: 64.44g, T: 32.35g)

Jajecznica z szynką i szczypiorkiem lekka 200g (E: 239kcal, B o.: 13.74g, W o.: 5.43g, T: 18.27g) 1 porcja

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)

Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, W o.: 54.8g, T: 1.5g) 2 i 3/4 kromki (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: 845kcal, B o.: 44.07g, W o.: 139.33g, T: 18.71g)

Zupa ala grochówka z czerwonej soczewicy (E: 443kcal, B o.: 24.37g, W o.: 65.08g, T: 11.2g) 1 porcja

Fit fasolka po bretońsku (E: 325kcal, B o.: 18.18g, W o.: 54.58g, T: 6.98g) 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: 132kcal, B o.: 9.6g, W o.: 13.5g, T: 4.5g)

Maślanka naturalna (E: 132kcal, B o.: 9.6g, W o.: 13.5g, T: 4.5g) 1 i 1/4 szklanki (300ml)

► 19:00 Kolacja (E: 430kcal, B o.: 15.23g, W o.: 56.81g, T: 17.86g)

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: 51kcal, B o.: 4.8g, W o.: 0.8g, T: 3.2g)	2 plastry (40g)
Szpinak (E: 4kcal, B o.: 0.52g, W o.: 0.6g, T: 0.08g)	3/4 garści (20g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)	1/3 sztuki (100g)
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2031 kcal	Wartość energetyczna:	8516.53 kJ
Białko ogółem:	90.85 g	Tłuszcz:	73.42 g
Węglowodany ogółem:	274.08 g	Węglowodany przyswajalne:	198.02 g
Błonnik pokarmowy:	45.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.73 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.27 g
Sód:	1379.08 mg	Sól:	3.54 g
Ładunek Glikemiczny:	74.23	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3



20.05.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 568kcal, B o.: 37.69g, W o.: 57.01g, T: 23.29g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Masło (E: 108kcal, B o.: 0.13g, W o.: 0.01g, T: 12.17g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pasta rybna (E: 210kcal, B o.: 28.16g, W o.: 4.2g, T: 9.22g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	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: 802kcal, B o.: 46.48g, W o.: 122.3g, T: 19.44g)

Kapuśniak z młodej kapusty (E: 301kcal, B o.: 18.75g, W o.: 45.63g, T: 6.84g)	1 porcja
Pieczone udko z ziemniakami i marchewką z groszkiem (E: 424kcal, B o.: 26.2g, W o.: 57g, T: 12.07g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, 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: 464kcal, B o.: 20.36g, W o.: 79.72g, T: 7.28g)

Chleb baltonowski (E: 229kcal, B o.: 6.3g, W o.: 49.32g, T: 1.35g)	2 i 2/3 kromki (90g)
masło 15g (E: 15kcal, B o.: 0.02g, W o.: 0.02g, T: 1.65g)	1 łyżka (15g)
Ser twarogowy, chudy (E: 39kcal, B o.: 7.92g, W o.: 1.4g, T: 0.2g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Dżem jagodowy, niskosłodzony (E: 61kcal, B o.: 0.12g, W o.: 15.28g, 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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2039 kcal	Wartość energetyczna:	8002.4 kJ
Białko ogółem:	126.37 g	Tłuszcz:	55.47 g
Węglowodany ogółem:	276.32 g	Węglowodany przyswajalne:	197.73 g
Błonnik pokarmowy:	39.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.58 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.05 g
Sód:	2462.84 mg	Sól:	5.91 g
Ładunek Glikemiczny:	86.23	Stosunek n-3:n-6:	1 : 1.8



21.05.2026 (czwartek)

► 07:00 Śniadanie (E: 737kcal, B o.: 37.02g, W o.: 90.93g, T: 27.28g)

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, W o.: 0.58g, T: 0.04g)	1/8 sztuki (20g)
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)
Szynka wiejska (E: 50kcal, B o.: 8.16g, W o.: 0.36g, T: 1.8g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml (E: 322kcal, B o.: 19.07g, W o.: 37.08g, T: 11.16g)	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: 786kcal, B o.: 42.68g, W o.: 78.27g, T: 33.96g)

Zdrowa zupa grzybowa (E: 166kcal, B o.: 10.19g, W o.: 25.43g, T: 1.68g)	0.5 porcji
Klopsy mięsno-szpinakowe z ziemniakami (E: 456kcal, B o.: 27.68g, W o.: 15.04g, T: 30.82g)	1 porcja

Surówka z białej kapusty (E: 87kcal, B o.: 3.29g, W o.: 18.13g, T: 0.93g) 0.5 porcji

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

► **16:30 Podwieczorek (E: 110kcal, B o.: 8g, W o.: 11.25g, T: 3.75g)**

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

► **19:00 Kolacja (E: 422kcal, B o.: 14.34g, W o.: 61.68g, T: 15.79g)**

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: 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)

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

Szynka parzona (E: 40kcal, B o.: 6.4g, W o.: 0.56g, T: 1.32g) 2 i 2/3 plastra (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:	2055 kcal	Wartość energetyczna:	8399.47 kJ
Białko ogółem:	102.04 g	Tłuszcz:	80.78 g
Węglowodany ogółem:	242.13 g	Węglowodany przyswajalne:	165.38 g
Błonnik pokarmowy:	42.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.87 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.3 g
Sód:	2565.03 mg	Sól:	5.61 g
Ładunek Glikemiczny:	90.74	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.1



22.05.2026 (piątek)

► **07:00 Śniadanie (E: 630kcal, B o.: 32.45g, W o.: 56.2g, T: 32.76g)**

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

Masło (E: 108kcal, B o.: 0.13g, W o.: 0.01g, T: 12.17g) 1 i 1/2 plastra (15g)

Salatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g (E: 291kcal, B o.: 23.82g, W o.: 7.49g, T: 18.89g) 1.5 porcji

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

► **13:00 Obiad (E: 837kcal, B o.: 43.72g, W o.: 128.38g, T: 21.54g)**

Barszcz ukraiński 300 ml (E: 292kcal, B o.: 12.5g, W o.: 54.78g, T: 4.19g) 1 porcja

Naleśniki owsiane z serem (E: 468kcal, B o.: 29.7g, W o.: 53.93g, T: 16.82g) 1.5 porcji

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)
1 porcja
▶ 16:30 Podwieczorek (E: 148kcal, B o.: 9.88g, W o.: 6.63g, T: 9.1g)
Serek homogenizowany, naturalny (E: 148kcal, B o.: 9.88g, W o.: 6.63g, T: 9.1g)
8 i 2/3 łyżeczki (130g)
▶ 19:00 Kolacja (E: 444kcal, B o.: 12.92g, W o.: 60.55g, T: 19.13g)
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: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)
1 i 1/2 plastra (15g)
Ser edamski (E: 63kcal, B o.: 5.22g, W o.: 0.02g, T: 4.68g)
1 plaster (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)
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

Wartość energetyczna:	2059 kcal
Białko ogółem:	98.97 g
Węglowodany ogółem:	251.76 g
Błonnik pokarmowy:	42.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	34.8 g
Sód:	3473.98 mg
Ładunek Glikemiczny:	104.3

Wartość energetyczna:	8623.84 kJ
Tłuszcz:	82.53 g
Węglowodany przyswajalne:	144.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.22 g
Sól:	5.12 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.9


23.05.2026 (sobota)
▶ 07:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 29.71g, W o.: 61.02g, T: 29.85g)
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)
Jajecznica z szynką 150g (E: 250kcal, B o.: 22.6g, W o.: 5.61g, T: 15.57g)
1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)
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: 776kcal, B o.: 47.16g, W o.: 118.91g, T: 17.05g)
Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (E: 189kcal, B o.: 6.26g, W o.: 40.05g, T: 1.69g)
1 porcja
szynka pieczona 140g z ziemniakami 150g i sałatą z jogurtem (E: 510kcal, B o.: 39.38g, W o.: 59.19g, T: 14.83g)
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: 175kcal, B o.: 11.9g, W o.: 16.45g, T: 7g)
Kefir, 2% tłuszczu (E: 175kcal, B o.: 11.9g, W o.: 16.45g, T: 7g)
**1 i 1/2 szklanki
(350ml)**
► 19:00 Kolacja (E: 447kcal, B o.: 22.3g, W o.: 55.46g, T: 17.01g)
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)
Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, W o.: 0.54g, T: 2.7g)
4 plastry (60g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)
3/4 szklanki (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2006 kcal
Białko ogółem:	111.07 g
Węglowodany ogółem:	251.84 g
Błonnik pokarmowy:	37.58 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.97 g
Sód:	3265.16 mg
Ładunek Glikemiczny:	112.12

Wartość energetyczna:	8436.37 kJ
Tłuszcz:	70.91 g
Węglowodany przyswajalne:	205.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.52 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.04 g
Sól:	5.72 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.8


24.05.2026 (niedziela)
► 07:00 Śniadanie (E: 590kcal, B o.: 18.51g, W o.: 57.89g, T: 34.11g)
Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, W o.: 51.2g, T: 1.7g)
2 i 3/4 kromki (100g)
Pomidor (E: 23kcal, B o.: 1.08g, W o.: 4.92g, T: 0.24g)
3/4 sztuki (120g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)
3/4 szklanki (200ml)
► 13:00 Obiad (E: 942kcal, B o.: 40.16g, W o.: 117.81g, T: 38.66g)
Zupa koperkowa (E: 303kcal, B o.: 5.72g, W o.: 47.81g, T: 10.9g)
1 porcja

Miruna z surówką z białej kapusty i kaszą gryczaną (E: 562kcal, B o.: 32.92g, W o.: 50.33g, T: 27.23g) 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: 110kcal, B o.: 5.1g, W o.: 16.95g, T: 2.25g)**

Maślanka, truskawkowa (E: 110kcal, B o.: 5.1g, W o.: 16.95g, T: 2.25g) 2/3 szklanki (150ml)

► **19:00 Kolacja (E: 431kcal, B o.: 16.92g, W o.: 58.51g, T: 16.73g)**

Chleb żytni staropolski (E: 208kcal, B o.: 4.05g, W o.: 46.89g, T: 1.26g) 2 i 1/4 kromki (90g)

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

Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, W o.: 0.58g, T: 0.04g) 1/8 sztuki (20g)

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

Pasztet drobiowy (E: 89kcal, B o.: 11.38g, W o.: 6.83g, T: 2.85g) 0.5 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:	2073 kcal	Wartość energetyczna:	8674.15 kJ
Białko ogółem:	80.69 g	Tłuszcz:	91.75 g
Węglowodany ogółem:	251.16 g	Węglowodany przyswajalne:	191.54 g
Błonnik pokarmowy:	36.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.55 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.7 g
Sód:	2005.24 mg	Sól:	4.99 g
Ładunek Glikemiczny:	101.94	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.9



25.05.2026 (poniedziałek)

► **07:00 Śniadanie (E: 680kcal, B o.: 34.59g, W o.: 99.19g, T: 23.31g)**

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

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

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

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

Schab wędzony (E: 54kcal, B o.: 10g, W o.: 0.24g, T: 1.6g) 2 i 2/3 plastra (40g)

Kremowa zupa mleczna z makaronem (E: 211kcal, B o.: 14.51g, W o.: 43.22g, T: 2.99g) 0.5 porcji

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

► **13:00 Obiad (E: 793kcal, B o.: 61.96g, W o.: 131.1g, T: 8.11g)**

Dietetyczna zupa kapuściana (E: 182kcal, B o.: 8.63g, W o.: 39.71g, T: 1.84g) 1 porcja

Potrawka z kurczaka (E: 307kcal, B o.: 44.84g, W o.: 20.62g, T: 4.71g) 1 porcja

Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, W o.: 41g, T: 0.2g) 2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z pora (E: 53kcal, B o.: 3.17g, W o.: 10.1g, T: 0.83g) 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: 145kcal, B o.: 10.56g, W o.: 14.85g, T: 4.95g)**

Maślanka naturalna (E: 145kcal, B o.: 10.56g, W o.: 14.85g, T: 4.95g) 1 i 1/3 szklanki (330ml)

► **19:00 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 9.33g, W o.: 62.79g, T: 19.9g)**

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

Paprykarz domowy (E: 102kcal, B o.: 4.02g, W o.: 8.38g, T: 6.02g) 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:	2072 kcal	Wartość energetyczna:	8697.79 kJ
Białko ogółem:	116.44 g	Tłuszcz:	56.27 g
Węglowodany ogółem:	307.93 g	Węglowodany przyswajalne:	212.71 g
Błonnik pokarmowy:	44.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.14 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.93 g
Sód:	2817.68 mg	Sól:	6.41 g
Ładunek Glikemiczny:	121.88	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.8



26.05.2026 (wtorek)

► **07:00 Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 23.79g, W o.: 60.07g, T: 21.57g)**

Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, W o.: 53.57g, T: 1.87g) 3 i 2/3 kromki (110g)

Masło ekstra (E: 127kcal, B o.: 0.12g, W o.: 0.12g, T: 14.03g) 1 i 2/3 plastra (17g)

Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g (E: 110kcal, B o.: 13.29g, W o.: 2.03g, T: 5.52g)	1.5 porcji
Ogórek (E: 21kcal, B o.: 1.05g, W o.: 4.35g, T: 0.15g)	3/4 sztuki (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **13:00 Obiad (E: 853kcal, B o.: 41.37g, W o.: 149.68g, T: 12.76g)**

Zupa ogórkowa 300ml (E: 264kcal, B o.: 15.25g, W o.: 35.72g, T: 7.92g)	1 porcja
Makaron z musem i twarogiem (E: 512kcal, B o.: 24.6g, W o.: 94.29g, T: 4.31g)	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: 85kcal, B o.: 0.68g, W o.: 20.57g, T: 0.68g)**

Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, W o.: 20.57g, T: 0.68g)	1 sztuka (170g)
---	-----------------

► **19:00 Kolacja (E: 553kcal, B o.: 32.16g, W o.: 65.07g, T: 20.36g)**

Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, W o.: 53.57g, T: 1.87g)	3 i 2/3 kromki (110g)
Masło ekstra (E: 127kcal, B o.: 0.12g, W o.: 0.12g, T: 14.03g)	1 i 2/3 plastra (17g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Pasta z twarogu i oliwek (E: 153kcal, B o.: 21.81g, W o.: 7.28g, T: 4.26g)	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:	2003 kcal	Wartość energetyczna:	8418.39 kJ
Białko ogółem:	98 g	Tłuszcz:	55.37 g
Węglowodany ogółem:	295.39 g	Węglowodany przyswajalne:	247.35 g
Błonnik pokarmowy:	38.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.24 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.73 g
Sód:	2361.58 mg	Sól:	5.91 g
Ładunek Glikemiczny:	131.84	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.6

PRZEPIS: Pasta twarogowo-jajeczna z porem - 0.5 porcji

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana kwaśna - (13ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Rosół – przepis bez tłuszczu - 0.5 porcji

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (40g)
- Cebula - 1/6 sztuki (18g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (17g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (8g)
- Sól biała - (0g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)



Sposób przygotowania:

Filety z kurczaka umyć i oczyścić z tłuszczu. Warzywa obrać, jeżeli nie są młode. Cebulę razem ze skorupką opiec w piekarniku lub skarmelizować na patelni – dodać wspaniałego aromatu, a skorupka zapewni odpowiedni odcień zupy. Warzywa, lubczyk i kurczaka zalać w garnku zimną wodą. Nie doprawiać. Gotować minimum godzinę na małym ogniu. Rosół nie może się mocno gotować. Następnie dodać pietruszkę i posolić rosół do smaku. Gotować jeszcze pół godziny. Doprawić pieprzem i ewentualnie solą. Ugotować makaron i podawać z rosółem.

PRZEPIS: 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: 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 - (0g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczele - 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: Owsianka na mleku - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku,

PRZEPIS: Dietetyczny żurek - 4 porcje

- Jaja kurze całe - 3 i 1/4 sztuki (160g)
- 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 - 5 i 2/3 sztuki (500g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 3/4 opakowania (400ml)

**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: Gulasz z mięsa z kaszą gryczaną - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (125g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)

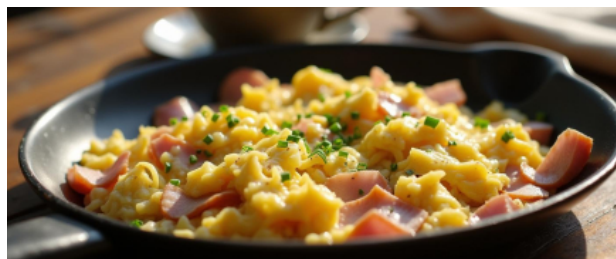
**Sposób przygotowania:**

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

kaszę ugotować. doprawić do smaku rozgnieść

PRZEPIS: Jajecznica z szynką i szczypiorkiem lekka 200g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2/3 plastra (10g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę pokroić w piórka, szynkę w paski, szczypiorek posiekać. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i szynkę i chwilę podsmażyć. Dodać pieprz i sól. Wbić jajka i smażyć do uzyskania pożądanej konsystencji. Jajecznice posypać szczypiorkiem.

PRZEPIS: Zupa ala grochówka z czerwonej soczewicy - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (80g)
- Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (70g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sos sojowy bezglutenowy House of Asia - 1/3 łyżki (4ml)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebule pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać olej i dodać cebulę, paprykę wędzoną, liść laurowy, ziele angielskie oraz pieprz i smażyć przez ok. 6 minut. W międzyczasie soczewicę wsypać do miski, zalać wodą i wypłukać. Następnie wylać wodę i czynność powtórzyć dwa razy. Ziemniaki obrać i pokroić w dużą kostkę, czosnek przecinać przez praskę.

Warzywa dodać do garnka. Następnie dodać pozostałe składniki i przykryć garnek. Gotować zupę na średnim ogniu przez ok. 20 minut. Doprawić do smaku majerankiem.

PRZEPIS: Fit fasolka po bretońsku - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/3 szklanki (75g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pasta rybna - 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Cytryna - 1/5 sztuki (15g)
- Dorsz, wędzony - 1/7 sztuki (60g)
- Kapary, puszka - 1/2 łyżki (5g)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (65g)
- Sól biała - (0g)
- Sardynka w oleju - 1/3 porcji (40g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Ogórek obrać i łyżeczką usunąć nasiona. Pokroić drobno, podobnie jak mięso z ryb. Dodać odsączone z zalewy kapary, posiekany szczypiorek, sok i skórkę z cytryny oraz sól. Dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Kapuśniak z młodej kapusty - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (90ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (200g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (38g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Smażyć na rozgrzanej łyżce oliwy. Cebulę drobno posiekać. Warzywa obrać. Marchew i pietruszkę pokroić w plasterki, a ziemniaki w kostkę. Podsmażyć przez ok. 3 minuty na rozgrzanej

łyżce oliwy w dużym garnku. Zalać bulionem. Dodać posiekaną kapustę, liść laurowy oraz ziele. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Bulion doprowadzić do wrzenia. Następnie zmniejszyć moc palnika i gotować do momentu aż warzywa będą miękkie, ok. 25 minut. Po 15 minutach dodać podsmażone wcześniej mięso. Z gotowej zupy wyjąć liść laurowy i ziele.

PRZEPIS: Pieczone udko z ziemniakami i marchewką z groszkiem - 1 porcja

- Marchew z groszkiem, mrożona - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (7g)
- Miód pszczeni - 1/8 łyżki (3g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

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: Zdrowa zupa grzybowa - 0.5 porcji

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 2 łyżki (40g)
- Podgrzybek - 5 garści (100g)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę i selera pokroić, podgrzybki umyć i również pokroić.

Obrać ziemniaki i przekroić je na połowy. Warzywa zalać bulionem i gotować około 20 minut (lub do miękkości ziemniaków). Po tym czasie wyjąć ziemniaki i trochę podgrzybków, a pozostały bulion z warzywami i grzybami zblendować na krem.

Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki. Pozostawione podgrzybki, przyprawić. Przed podaniem dodać jogurt i posypać zieleniną.

PRZEPIS: Klopsy mięsno-szpinakowe z ziemniakami - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (100g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Mięso mielone wymieszać z jajkiem i ulubionymi przyprawami. Szpinak posiekać i przesmażyć z czosnkiem na oliwie. Dodać do mięsa, wymieszać i uformować pulpety. W garnku zagotować wodę, włożyć pulpety i gotować ok. 15 min. W międzyczasie ugotować ziemniaki. Większość wody, w której gotowały się pulpety odlać, do pozostałej części dodać passatę jogurt i doprawiać. Tak przygotowany sos podgrzać i podawać z ziemniakami.

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty - 0.5 porcji

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (63g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 3/4 łyżki (38g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



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: Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g - 1.5 porcji

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 3/4 łyżki (18g)
- Rzodkiewka - 4 i 1/2 sztuki (68g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3 i 1/2 łyżki (105g)
- Sól morską - (0g)
- Sok z cytryny - 1 i 1/3 łyżki (8ml)
- Sałata zielona, liście - 6 liści (30g)
- Pieprz biały, mielony - 2 szczypty (2g)

**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: Barszcz ukraiński 300 ml - 6 porcji

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 20 łyżek (400g)
- Kapusta włoska - 4 i 1/2 liścia (250g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 8 i 1/3 szklanki (2000ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 9 sztuk (820g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

W szerokim garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i startą marchewkę, pietruszkę oraz selera i co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Buraczki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do garnka z zupą.

Zalać gorącym bulionem i zagotować. W międzyczasie dodać poszatowaną kapustę, fasolkę wraz z zalewą z puszki, obrany cały ząbek czosnku i przyprawy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 20 minut do miękkości jarzyn.

Dodać obranego pomidora pokrojonego w kosteczkę i gotować jeszcze przez 5 minut. Na koniec dodać sok z cytryny. Podawać ze śmietaną i koperkiem oraz ugotowanymi ziemniakami.

PRZEPIS: Naleśniki owsiane z serem - 1.5 porcji

- Jaja kurze całe - 3/4 sztuki (38g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (19g)
- Ksylitol - 3/4 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Płatki owsiane - 3 i 3/4 łyżki (38g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 1/2 plastra (75g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (94ml)
- Ekstrakt wanilii, bez alkoholu - 1/2 łyżeczki (2ml)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 i 1/4 łyżki (19g)

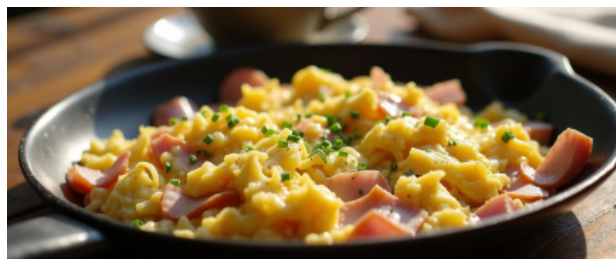


Sposób przygotowania:

Z płatków owsianych należy zrobić mąkę za pomocą blendera (lub użyć gotowej). Do miski wbić jajka i wlać mleko. Wymieszać wszystko razem. Następnie dodać obie mąki i sól. Miksować lub mieszać trzepaczką do osiągnięcia gładkiej masy bez grudek. Na sam koniec dodać olej. Naleśniki smażyć na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu. Naleśniki nalewać równomiernie łyżką wazową na patelnię. Piec z dwóch stron. Do kolejnej miski dodać twaróg, ksylitol i wanilię. Wszystko dokładnie wymieszać. Naleśniki smarować twarogiem i zawinąć w kopertę. Można połać jogurtem naturalnym.

PRZEPIS: Jajecznica z szynką 150g - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w piórka, szynkę w paski, szczypiorek posiekać. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i szynkę i chwilę podsmażyć. Dodać pieprz i sól. Wbić jajka i smażyć do uzyskania pożądanej konsystencji. Jajecznicę posypać szczypiorkiem.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: szynka pieczona 140g z ziemniakami 150g i sałatą z jogurtem - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 5 sztuk (10g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

mięso doprawić, upiec, ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Sałatę umyć, poszarpać, dodać jogurt naturalny, ocet jabłkowy i przyprawy

PRZEPIS: Zupa koperkowa - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Miruna z surówką z białej kapusty i kaszą gryczaną - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



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, marchewkę i ogórka zetrzeć na tarce. Cebulę pokroić w piórka. Warzywa połączyć olejem, przyprawić i wymieszać.

PRZEPIS: Paszтет drobiowy - 10 porcji

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Otręby owsiane - 14 i 1/4 łyżki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Ziele angielskie, mielone - 2 łyżeczki (6g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 10 szczypt (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kremowa zupa mleczna z makaronem - 0.5 porcji

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (115ml)
- Morele - 1 sztuka (45g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 1/4 plastra (38g)
- Erytrol - 2 i 1/4 łyżeczki (11g)



Sposób przygotowania:

Ugotować makaron i odcedzić. Zagotować mleko, lekko ostudzić, dodać ser twarogowy, erytrol i zblendować. Makaron polać kremową polewą i dodać pokrojone morele.

PRZEPIS: Dietetyczna zupa kapuściana - 1 porcja

- Cebula - 3/4 sztuki (75g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (250g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/6 sztuki (63g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Kapustę poszatkować, paprykę pokroić w kostkę, seler w plasterki. Cebulę posiekać, a pomidory obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Warzywa zalać 3 litrami wody, dorzucić liście laurowe i ziele angielskie, obrany czosnek i gotować około 30 minut, aż kapusta zmięknie. Doprawić majerankiem, kminkiem mielonym, solą i pieprzem.

PRZEPIS: Potrawka z kurczaka - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (140g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Młoda marchewka, puszka - 1/5 porcji (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 6 i 1/4 łyżki (125g)



Sposób przygotowania:

Filet umyć i pokroić w kostkę. Na patelni podsmażyć pokrojoną cebulkę ze sprasowanym czosnkiem, po chwili wrzucić mięso, przyprawić solą i pieprzem. Po 5 minutach dodać pokrojone marchewki. Całość dusić, co jakiś czas podlewać wodą. Po 20 minutach dodać jogurt grecki wymieszany z mąką.

PRZEPIS: Surówka z pora - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

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 - (0g)
- 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: Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g - 1.5 porcji

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 ogórkowa 300ml - 4 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 2/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/3 sztuki (80g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 6 sztuk (540g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

PRZEPIS: Makaron z musem i twarogiem - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Makaron czterojajeczny - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Mus, jagody i jabłka z bananem - BoboVita - 1 opakowanie (75g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować zgodnie z instrukcją. W misce wymieszać twaróg z jogurtem, cukrem i cynamonem. Rozmrożone truskawki pokroić na ćwiartki. Makaron wyłożyć na talerze, polać twarogiem ze śmietaną i dorzucić mus truskawkowy.

PRZEPIS: Pasta z twarogu i oliwek - 2 porcje

- Oliwki zielone, marynowane, konserwowe - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 6 i 2/3 plastra (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rozgnieść ser widelcem i dokładnie zamieszać z jogurtem. Oliwki pokroić drobno. Posiekać i dodać szczypior i natkę pietruszki. Wymieszać składniki, przyprawić solą i pieprzem.