



alergeny :

gluten

laktoza

seler

gorczyca

miód

jaja

ryby

soja



24.09.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (E: 573kcal, B o.: 29.2g, W o.: 86.68g, T: 22.47g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g) 30g

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 91kcal, B o.: 2.36g, W o.: 20.48g, T: 0.68g) 40g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g) 20g

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

Pieczony schab w plasterkach 50g (E: 91kcal, B o.: 13.83g, W o.: 0.33g, T: 3.88g) - przepis 1 porcja
na 15 porcji

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3 i 2/3 porcji (900g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, chilli, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży.

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

inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g) 200ml

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

► 12:30 Obiad (E: 787kcal, B o.: 34.84g, W o.: 113.72g, T: 24.96g)

Zupa z dyni (E: 178kcal, B o.: 4.98g, W o.: 28.72g, T: 6.14g) 0.5 porcji

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 1/5 szklanki (50g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1/7 szklanki (30ml)



Sposób przygotowania:

Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę. W większym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć, co chwilę mieszając przez ok. 5 minut. Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut. Dodać pomidory z puszki. Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

Pieczone udko z kaszą pęczak (E: 497kcal, B o.: 24.92g, W o.: 61.72g, T: 17.77g)

1 porcja

- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (7g)
- Miód pszczoły - 1/4 łyżki (6g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 2/3 woreczka (65g)
- 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 kaszę w lekko osolonej wodzie, według przepisu na opakowaniu. Do drugiego garnka wrzucić marchewkę z groszkiem, zalać wrzącą wodą tak, aby tylko przykryła warzywa i gotować 10-15 minut. Odstawić na bok. Mąkę połączyć z odrobiną zimnej wody, dodać do warzyw, wymieszać i zagotować. Udko podać z kaszą i potrawką z marchewki i groszku. Danie posypać obficie posiekaną natką pietruszki.

Surówka z białej kapusty (E: 97kcal, B o.: 4.73g, W o.: 19.41g, T: 0.99g)

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 - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

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

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczoły - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 93kcal, B o.: 0.96g, W o.: 23.04g, T: 0.32g)

Gruszka (E: 93kcal, B o.: 0.96g, W o.: 23.04g, T: 0.32g)

1 i 1/4 sztuki (160g)

► 19:00 Kolacja (E: 502kcal, B o.: 25.76g, W o.: 58.01g, T: 20.39g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g)

50g

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)

30g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g)

20g

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Ser mozzarella light (E: 63kcal, B o.: 7.6g, W o.: 1.12g, T: 3.4g)

2 plastry (40g)

Szynka wiejska (E: 63kcal, B o.: 10.2g, W o.: 0.45g, T: 2.25g)

3 i 1/3 plastra (50g)

Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)

1 i 1/4 garści (30g)

Rzodkiewka (E: 11kcal, B o.: 0.6g, W o.: 2.64g, T: 0.12g)

4 sztuki (60g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.12g, W o.: 0g, T: 0g)

1/2 szklanki (120ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1955 kcal
Woda:	1256.55 g
Tłuszcz:	68.14 g
Węglowodany przyswajalne:	200.03 g
Cholesterol:	220.8 mg
Fruktoza:	16.11 g
Laktoza:	2.42 g
Błonnik pokarmowy:	34.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.31 g
Sód:	2130.02 mg
Ładunek Glikemiczny:	86.18

Wartość energetyczna:	7595.19 kJ
Białko ogółem:	90.76 g
Węglowodany ogółem:	281.45 g
Popiół:	12.96 g
Glukoza:	9.85 g
Sacharoza:	14.68 g
Skrobia:	139.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.27 g
Sól:	3.96 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.2



25.09.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (E: 611kcal, B o.: 32.32g, W o.: 78.65g, T: 29.53g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, W o.: 5.66g, T: 0.44g)	10g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Jaja kurze, na miękko (E: 147kcal, B o.: 12.5g, W o.: 0.5g, T: 10.8g)	2 sztuki (100g)
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, W o.: 0.02g, T: 4.58g)	3/4 plastra (20g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)	1/3 sztuki (100g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g)	200ml
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 820kcal, B o.: 42.52g, W o.: 121.39g, T: 21.32g)

Zupa pieczarkowa (E: 207kcal, B o.: 7.42g, W o.: 32.27g, T: 7.51g) 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 1/6 szklanki (40ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

Ryba w sosie słodko-kwaśnym z ryżem (E: 575kcal, B o.: 34.29g, W o.: 79.29g, T: 13.53g) - 1 porcja
przepis na 7 porcji

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (153g)
- Ananas, plastry w syropie - 11 i 1/3 plastra (340g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Czosnek - 6 ząbków (30g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mąka ziemniaczana - 2 i 2/3 łyżki (66g)
- Mintaj, świeży - 8 i 3/4 porcji (1050g)
- Ocet destylowany - 8 i 1/3 łyżki (50ml)
- Olej rzepakowy - 6 i 1/2 łyżki (65ml)
- Papryka konserwowa - 4 plastry (120g)
- Curry, w proszku - 2 łyżeczki (6g)
- Ryż basmati - 2 i 1/3 szklanki (420g)
- Sos sojowy - 2 i 3/4 łyżeczki (14g)
- Sól biała - (0g)
- Kukurydza, konserwowa - 7 łyżek (140g)



Sposób przygotowania:

Filety podzielić na małe kawałki i lekko oprószyć solą. Jajka wbić do miski, roztrzepać i dodać mąkę pszenną. Gdy ciasto zrobi się gładkie, obtoczyć w nim filety i usmażyć na oleju, z obu stron na złoty kolor.

Olej wlać na dużą patelnię, dodać marchewkę startą na grubych oczkach. Gdy zmięknie dodać ananasa z zalewą i pokrojoną w kostkę paprykę. Czosnek pokroić w plasterki i dorzucić na patelnię. Mieszając podsmażyć chwilę. Gdy wszystkie składniki zmiękną, wlać ocet winny i sos sojowy. Dodać cukier, curry i kukurydzę. Delikatnie wymieszać. W wodzie rozprowadzić mąkę ziemniaczaną i dodać do sosu. Doprowadzić do wrzenia. Wrzucić usmażoną rybę i podgrzać w sosie.

Ryż ugotować w osolonej wodzie podać z rybą

Kompot (E: 38kcal, B o.: 0.81g, W o.: 9.83g, T: 0.28g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 2 i 1/4 garści (160g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1 szklanka (160g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 96kcal, B o.: 10.5g, W o.: 10.5g, T: 0.15g)

Kefir 0%, naturalny (E: 96kcal, B o.: 10.5g, W o.: 10.5g, T: 0.15g)

1 i 1/4 szklanki
(300ml)

► 19:00 Kolacja (E: 453kcal, B o.: 16.16g, W o.: 69.02g, T: 14g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g) 30g

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g) 30g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 88kcal, B o.: 2.4g, W o.: 16.98g, T: 1.32g) 30g

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

Smalec z białej fasoli (E: 95kcal, B o.: 4.32g, W o.: 18.02g, T: 1.02g) - przepis na 4 porcje 0.5 porcji

- Cebula - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Fasola biała, w puszcze - 20 łyżek (400g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Goździk, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Śliwki suszone - 1 garść (60g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę posiekać w kostkę, na patelni rozgrzać olej i dodać posiekaną cebulkę wraz z ziele, goździkiem i liśćmi laurowymi. Smażyć na małym ogniu do czasu, aż cebulka będzie złota. W międzyczasie fasolę odcedzić i opłukać. Zblendować razem z majerankiem, sporą szczyptą pieprzu, soli i odrobiną zimnej wody, następnie odstawić. Śliwki pokroić na małe kawałki. Z podsmażonej cebulki wyłowić przyprawę. Dodać podsmażoną cebulkę oraz pokrojone śliwki do zblendowanej fasoli. Ważne jest, żeby wszystkie składniki się połączyły, ale żeby blender nie zmielił ich na gładką pastę, a kawałki cebulki i śliwek były wyczuwalne. Doprawić do smaku solą i pieprzem i schłodzić.

Tofu tradycyjne, naturalne - Polsoja (E: 45kcal, B o.: 4.8g, W o.: 1.2g, T: 2.4g) 1 i 2/3 plastra (40g)

Ogórek kwaszony (E: 6kcal, B o.: 0.5g, W o.: 0.95g, T: 0.05g) 3/4 sztuki (50g)

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1980 kcal
Woda:	1378.61 g
Tłuszcz:	65 g
Węglowodany przyswajalne:	136.04 g
Cholesterol:	628.39 mg
Fruktoza:	6.22 g
Laktoza:	0.62 g
Błonnik pokarmowy:	32.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.24 g
Sód:	2354.62 mg
Ładunek Glikemiczny:	100.09

Wartość energetyczna:	7790.9 kJ
Białko ogółem:	101.5 g
Węglowodany ogółem:	279.56 g
Popiół:	15.53 g
Glukoza:	5.98 g
Sacharoza:	19.78 g
Skrobia:	90.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.67 g
Sól:	4.13 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.8



26.09.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (E: 663kcal, B o.: 17.69g, W o.: 89.24g, T: 31.12g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g) 30g

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g) 30g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g) 20g

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, W o.: 0.04g, T: 4.13g) 1/2 plastra (5g)

Pieczona biała kielbasa 80g (E: 210kcal, B o.: 2.35g, W o.: 2.97g, T: 15.77g) 1 porcja

- Kielbasa biała, parzona - 2/3 sztuki (80g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g) 1 i 1/4 garści (30g)

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

Sos winegret (E: 65kcal, B o.: 0.15g, W o.: 4.78g, T: 5.12g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki.

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

inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g) 200ml

► 12:30 Obiad (E: 722kcal, B o.: 52.57g, W o.: 100.99g, T: 15.57g)

Zupa brokułowa z warzywami (E: 163kcal, B o.: 18.72g, W o.: 21.33g, T: 1.99g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (100g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- 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.

Gotowane pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z kaszą gryczaną i gotowaną marchewką (E: 544kcal, B o.: 33.64g, W o.: 75.79g, T: 13.52g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (60g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać i gotować w wodzie do miękkości. Ugotowaną marchewkę pokroić w kostkę. Kaszę ugotować według wskazówek na opakowaniu. Kaszę gotować na średnim ogniu, pod częściowym przykryciem do miękkości.

W misce wymieszać: mięso, jajko, kaszę, marchew, posiekaną natkę pietruszki oraz sól. Wyrobić mięso i uformować pulpeciki. Uformowane pulpeciki gotować w wywarze, doprawić passatą pomidorową

marchewkę obrać, pokroić ugotować z dodatkiem bulionu do miękkości Upieczone pulpeciki podawać z ziemniakami i gotowaną marchewką

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 202kcal, B o.: 7.84g, W o.: 38.24g, T: 4.99g)

Budyń waniliowy (E: 202kcal, B o.: 7.84g, W o.: 38.24g, T: 4.99g)

1 porcja

- Aromat waniliowy, do ciast - 1/4 łyżeczki (1ml)
- Ksylitol - 2 i 1/4 łyżeczki (16g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Potrzebne będą 2 małe garnki. Do jednego wlać mleko oraz ksylitol, poczekać aż zacznie się gotować. W międzyczasie, w drugim naczyniu rozbić żółtko, dodać aromat, mąkę oraz wodę (ok. pół szklanki) i mieszać na gęstą masę. Zagotowane mleko powoli wlać do garnka z masą – szybko mieszając. Wstawić na ogień i gotować do zastygnięcia, około 2 min mieszając, aby się nie przypaliło.

► 19:00 Kolacja (E: 490kcal, B o.: 31.39g, W o.: 48.64g, T: 22.05g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g) 30g

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g) 30g

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

Pasztet drobiowy (E: 178kcal, B o.: 22.76g, W o.: 13.65g, T: 5.7g) - przepis na 10 porcji 1 porcja

- 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 - (0g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Ziele angielskie, mielone - 2 łyżeczki (6g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 10 szczypt (10g)



Sposób przygotowania:

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

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Jaja gotowane (E: 42kcal, B o.: 3.75g, W o.: 0.18g, T: 2.91g)	2/3 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2077 kcal	Wartość energetyczna:	8097.84 kJ
Woda:	1473.48 g	Białko ogółem:	109.49 g
Tłuszcz:	73.73 g	Węglowodany ogółem:	277.11 g
Węglowodany przyswajalne:	160.26 g	Popiół:	14.1 g
Cholesterol:	554.3 mg	Glukoza:	7.4 g
Fruktoza:	6.83 g	Sacharoza:	14.07 g
Laktoza:	9.52 g	Skrobia:	108.61 g
Błonnik pokarmowy:	37.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.94 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.31 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.98 g
Sód:	2365.72 mg	Sól:	3.22 g
Ładunek Glikemiczny:	78.44	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.1



27.09.2026 (niedziela)

► 07:30 Śniadanie (E: 609kcal, B o.: 23.38g, W o.: 91.18g, T: 26.87g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g)	20g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczeń rzymska (E: 150kcal, B o.: 8.6g, W o.: 9.95g, T: 8.45g)	2 i 1/2 plastra (50g)
pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g)	200ml
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 762kcal, B o.: 53.82g, W o.: 83.57g, T: 28.15g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 202kcal, B o.: 13.67g, W o.: 26.9g, T: 7.14g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka - 2 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Seler, pietruszkę i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać szklanką wody i dusić z wyciśniętym czosnkiem. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut z krążkami poszatowanej cebuli dymki. Przyprawić do smaku.

Kotlet schabowy 140g (E: 242kcal, B o.: 34.38g, W o.: 8.46g, T: 8.07g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- 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

opiekane ziemniaki (E: 158kcal, B o.: 3.18g, W o.: 32.57g, T: 2.37g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać i pokroić łódeczki. Wrzucić na gotującą się wodę i podgotować 3 minuty, następnie odcedzić i wymieszać z oliwą i przyprawami. Wyłożyć na blachę i piec do chrupkości

Salatka z sałatą lodową, (E: 145kcal, B o.: 2.38g, W o.: 11.77g, T: 10.51g)

1 porcja

- Olej lniany - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sałata lodowa - 1/4 sztuki (100g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Salatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawy, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczele - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

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

▶ **16:00 Podwieczorek (E: 142kcal, B o.: 17.4g, W o.: 17.27g, T: 0.57g)**

Śliwki (E: 49kcal, B o.: 0.6g, W o.: 11.7g, T: 0.3g) 1 i 3/4 sztuki (100g)

Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, W o.: 5.57g, T: 0.27g) 1 opakowanie (150g)

▶ **19:00 Kolacja (E: 458kcal, B o.: 22.99g, W o.: 57.46g, T: 17.22g)**

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 91kcal, B o.: 2.36g, W o.: 20.48g, T: 0.68g) 40g

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g) 30g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g) 20g

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, W o.: 0.04g, T: 4.13g) 1/2 plastra (5g)

Pasta z makreli z natką pietruszki (E: 96kcal, B o.: 8.05g, W o.: 8.26g, T: 4.17g) 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Makrela, wędzona - 1/6 sztuki (20g)
- Ogórek kwaszony - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 3 i 1/3 łyżeczki (10g)



Sposób przygotowania:

Makrelę dokładnie obrać ze wszystkich ości, jajko, ogórka i cebulkę pokroić w drobną kostkę, wszystko ze sobą połączyć i dodać łyżkę jogurtu naturalnego i doprawić solą i pieprzem. Odstawić na pół godziny do lodówki.

Ser gouda (E: 95kcal, B o.: 8.37g, W o.: 0.03g, T: 6.87g) 1 i 1/4 plastra (30g)

Salata lodowa (E: 4kcal, B o.: 0.27g, W o.: 0.89g, T: 0.04g) 1/8 sztuki (30g)

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1971 kcal
Woda:	1467.31 g
Tłuszcz:	72.81 g
Węglowodany przyswajalne:	158.09 g
Cholesterol:	394.9 mg
Fruktoza:	7.71 g
Laktoza:	0.79 g
Błonnik pokarmowy:	38.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.46 g
Sód:	1915.09 mg
Ładunek Glikemiczny:	67.45

Wartość energetyczna:	7649.55 kJ
Białko ogółem:	117.59 g
Węglowodany ogółem:	249.48 g
Popiół:	15.99 g
Glukoza:	9.42 g
Sacharoza:	13.51 g
Skrobia:	119.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	15.78 g
Sól:	4.67 g
Stosunek n-3:n-6:	1.2 : 1



28.09.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (E: 525kcal, B o.: 24.25g, W o.: 75.63g, T: 15.66g)

Owsianka na mleku (E: 138kcal, B o.: 6.51g, W o.: 19.86g, T: 3.92g)

0.5 porcji

- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (125ml)



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku,

Chleb baltonowski (gluten) (E: 102kcal, B o.: 2.8g, W o.: 21.92g, T: 0.6g)	40g
Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g)	20g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Szynka gotowana z piersi indyka (E: 51kcal, B o.: 10g, W o.: 0.5g, T: 1g)	4 i 1/4 plastra (50g)
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)

► 12:30 Obiad (E: 801kcal, B o.: 48.54g, W o.: 100.69g, T: 25.26g)

Zupa jarzynowa (E: 319kcal, B o.: 22.15g, W o.: 33.51g, T: 11.67g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)





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.

Kotlety jajeczne z kaszą i mizerią (E: 467kcal, B o.: 26.18g, W o.: 63.31g, T: 13.53g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Ugotowane jajka zblendować z bułką tartą i szczyptą soli i pieprzu. Do masy jajecznej dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać. Z gotowej masy uformować kotlety i ułożyć je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Piec w temperaturze 180 stopni, góra - dół przez ok. 25 minut.

kaszę ugotować w osolonej lekko wodzie Ogórka obrać i pokroić w talarki. Wymieszać z jogurtem, szczyptą soli i pieprzu. Kotleciki podawać z ziemniakami i mizerią.

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 234kcal, B o.: 8.08g, W o.: 50.73g, T: 7.19g)

Muffinki cytrynowe (E: 234kcal, B o.: 8.08g, W o.: 50.73g, T: 7.19g) - przepis na 6 porcji

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 szklanki (260ml)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sól biała - (0g)
- Masło ekstra - 3 plastry (30g)
- Mąka orkiszowa - 16 i 2/3 łyżki (250g)
- Sok z cytryny - 8 łyżek (48ml)
- Erytrol - 20 łyżeczek (100g)



Sposób przygotowania:

Białka oddzielić od żółtek i ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Masło rozpuścić. Do dużej miski wsypać mąkę, słodzik, proszek do pieczenia, żółtka, mleko, rozpuszczone mało oraz sok z cytryny, a następnie całość dokładnie wymieszać mikserem. Dodać startą skórkę z cytryny i zamieszać łyżką. Następnie dodać ubite białka i bardzo delikatnie wymieszać do momentu połączenia składników. Masę przelać do foremek. Piec ok. 30 min w 180 stopniach.

► 19:00 Kolacja (E: 461kcal, B o.: 16.69g, W o.: 65.63g, T: 17.03g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g) 30g

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g) 30g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, W o.: 5.66g, T: 0.44g) 10g

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

Salatka warzywna (E: 150kcal, B o.: 4.15g, W o.: 26.98g, T: 3.98g) 0.5 porcji

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/3 szklanki (50g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 1/8 sztuki (2g)
- Batat - 1/3 sztuki (75g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie produkty pokroić w kostkę, wsypać do salaterki, dodać majonez i doprawić.

Ser mozzarella light (E: 63kcal, B o.: 7.6g, W o.: 1.12g, T: 3.4g) 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:	2021 kcal
Woda:	1507.38 g
Tłuszcz:	65.14 g
Węglowodany przyswajalne:	177.35 g
Cholesterol:	625.27 mg
Fruktoza:	6.16 g
Laktoza:	12.94 g
Błonnik pokarmowy:	34.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21 g
Sód:	2320.7 mg
Ładunek Glikemiczny:	97.77

Wartość energetyczna:	8478.72 kJ
Białko ogółem:	97.56 g
Węglowodany ogółem:	292.68 g
Popiół:	15.93 g
Glukoza:	6.23 g
Sacharoza:	11.28 g
Skrobia:	162.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.03 g
Sól:	3.59 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.2



29.09.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (E: 605kcal, B o.: 29.42g, W o.: 89.84g, T: 24.54g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 102kcal, B o.: 2.8g, W o.: 21.92g, T: 0.6g)	40g
Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g)	20g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Grecka sałatka z fetą (E: 61kcal, B o.: 2.64g, W o.: 6.81g, T: 2.57g)	0.5 porcji

- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Olej lniany - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor koktajlowy - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (10g)
- Sok z limonki - 1/2 łyżki (3ml)
- Sól biała - (0g)
- Seler naciowy łodyga - 1/4 sztuki (11g)



Sposób przygotowania:

Seler naciowy posiekać, cebulę pokroić w piórka, ogórka w plasterki, pomidorki na połówki. Wymieszać delikatnie z pokrojoną fetą i bazylią i połączyć sosem składającym się z oleju, suszonego oregano, czosnku, soli, pieprzu i soku z limonki.

Pieczony schab w plasterkach 40g (E: 83kcal, B o.: 12.3g, W o.: 0.32g, T: 3.6g) - przepis na 15 porcji

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3 i 1/4 porcji (800g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)





Sposób przygotowania:

Nagrząć piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, chilli, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży.

inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g)

200ml

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

3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 806kcal, B o.: 42.73g, W o.: 113.04g, T: 24.95g)

Zupa koperkowa (E: 223kcal, B o.: 3.72g, W o.: 24.14g, T: 13.2g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- 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.

Gołąbki z mięsem (E: 461kcal, B o.: 36.1g, W o.: 60.58g, T: 11.54g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta biała - 1/4 sztuki (563g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (180ml)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcji (110g)





Sposób przygotowania:

Z kapusty wyciąć głąb. Zagotować wodę i gotować w niej kapustę. Po kilku minutach zdjąć liście, które są miękkie. Ryż gotować trochę krócej niż jest zalecane na opakowaniu. Zmielone mięso doprawić pieprzem, solą, majerankiem, czosnkiem, dodać jajko i startą na tarce cebulę. Wymieszać farsz z ryżem i zawijać w liście kapusty. Następnie wyłożyć garnek pozostałymi liśćmi, włożyć gołąbki i zalać bulionem – gotować przez ok. 40 minut. Po ugotowaniu wyjąć gołąbki, a do powstałego bulionu dodać przecier pomidorowy rozmieszany z kilkoma łyżkami wody. Gotować na wolnym ogniu, doprawić solą i pieprzem.

Ziemniaki, wczesne (E: 107kcal, B o.: 2.7g, W o.: 24.45g, T: 0.15g)

1 i 2/3 sztuki (150g)

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 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: 454kcal, B o.: 25.69g, W o.: 65.89g, T: 10.65g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)

30g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g)

20g

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)

30g

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

1 plaster (10g)

Ser twarogowy, chudy (E: 98kcal, B o.: 19.8g, W o.: 3.5g, T: 0.5g)

3 i 1/3 plastra (100g)

Dżem wiśniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.12g, W o.: 11.25g, T: 0.06g)

2 łyżeczki (30g)

Miód pszczeni (E: 32kcal, B o.: 0.03g, W o.: 7.95g, T: 0g)

1/3 łyżki (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:	2015 kcal	Wartość energetyczna:	7937.63 kJ
Woda:	1756.3 g	Białko ogółem:	98.74 g
Tłuszcz:	60.44 g	Węglowodany ogółem:	303.87 g
Węglowodany przyswajalne:	230.85 g	Popiół:	18.04 g
Cholesterol:	224.98 mg	Glukoza:	18.49 g
Fruktoza:	16.96 g	Sacharoza:	13.12 g
Laktoza:	4.23 g	Skrobia:	126.03 g
Błonnik pokarmowy:	34.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.27 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.67 g
Sód:	1843.3 mg	Sól:	2.97 g
Ładunek Glikemiczny:	91.11	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.1



30.09.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (E: 544kcal, B o.: 23.72g, W o.: 67.48g, T: 20.82g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi (E: 165kcal, B o.: 9.09g, W o.: 20.61g, T: 5.16g) - przepis na 2 porcje

0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 1/2 łyżki (6g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

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

Chleb baltonowski (gluten) (E: 102kcal, B o.: 2.8g, W o.: 21.92g, T: 0.6g) 40g

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 91kcal, B o.: 2.36g, W o.: 20.48g, T: 0.68g) 40g

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

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

► 12:30 Obiad (E: 801kcal, B o.: 35.51g, W o.: 136.2g, T: 18.28g)

Zupa warzywna z fasolką szparagową (E: 185kcal, B o.: 9.09g, W o.: 20.96g, T: 9.12g) - przepis na 2 porcje

1 porcja

- Polędwica z indyka - 6 plastrów (60g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/3 łyżki (14ml)
- 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.

spaghetti bolognese z soczewicą (E: 601kcal, B o.: 26.21g, W o.: 111.37g, T: 9.1g)

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (25g)
- Bulion warzywny - 1/8 szklanki (25ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (70g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Oregano, suszone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Soczewica zielona - 1/7 szklanki (25g)
- Sól biała - (0g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 i 1/3 sztuki (65g)
- Pieprz biały, mielony - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Na oliwie w większym garnku z grubym dnem poddusić drobno posiekaną cebulę i czosnek. Marchewkę i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce. Rozdrobić selera (drobno posiekać na desce). Warzywa dodać do garnka, wymieszać i smażyć na średnim ogniu przez 5 minut. Dodać soczewicę, wymieszać i smażyć przez 2 minuty. Zwiększyć ogień, wlać gorący bulion, dodać pomidory z puszki i koncentrat, doprawić solą, pieprzem, papryką i oregano. Wymieszać, zagotować, przykryć, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez minimum 30 minut, w międzyczasie 2-3 razy zamieszać. Makaron ugotować al dente, odcedzić zachowując ok. 1 łyżkę wody z makaronu na porcję. Makaron wyłożyć do talerzy, polać sosem.

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 237kcal, B o.: 25.2g, W o.: 19.95g, T: 6.3g)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 237kcal, B o.: 25.2g, W o.: 19.95g, T: 6.3g) 7 i 1/2 łyżki (150g)

► 19:00 Kolacja (E: 425kcal, B o.: 19.73g, W o.: 44.95g, T: 19.93g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, W o.: 5.66g, T: 0.44g)	10g
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)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, W o.: 0.3g, T: 4.85g)	1 sztuka (50g)
Szynka biała, gotowana (E: 38kcal, B o.: 7.2g, W o.: 0.48g, T: 0.8g)	3 i 1/3 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:	2007 kcal
Woda:	1352.13 g
Tłuszcz:	65.33 g
Węglowodany przyswajalne:	142.86 g
Cholesterol:	440.7 mg
Fruktoza:	9.51 g
Laktoza:	10.8 g
Błonnik pokarmowy:	39.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.89 g
Sód:	2203.53 mg
Ładunek Glikemiczny:	76.08

Wartość energetyczna:	8279 kJ
Białko ogółem:	104.16 g
Węglowodany ogółem:	268.58 g
Popiół:	13.14 g
Glukoza:	8.96 g
Sacharoza:	26.27 g
Skrobia:	153.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.5 g
Sól:	4.05 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.7



01.10.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (E: 558kcal, B o.: 39g, W o.: 91.15g, T: 15.15g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g) 50g

Chleb baltonowski (gluten) (E: 102kcal, B o.: 2.8g, W o.: 21.92g, T: 0.6g) 40g

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

Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g) 1 i 1/4 garści (30g)

Pasta z tuńczyka z rzodkiewką (E: 143kcal, B o.: 24.5g, W o.: 9.23g, T: 1.39g) 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Ser twarogowy chudy - 2 plastry (60g)
- Sól biała - (0g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

Dodać połowę puszki tuńczyka do białego sera i wszystko zblendować. Dodać szczypiorek, cebulę i rzodkiewkę. Przyprawić solą i pieprzem.

inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g) 200ml

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

► 12:30 Obiad (E: 822kcal, B o.: 38.99g, W o.: 97.86g, T: 32.96g)

Krupnik z ryżem (E: 261kcal, B o.: 13.91g, W o.: 45.84g, T: 3.7g) - przepis na 4 porcje 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (52g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2 i 2/3 szklanki (270g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)





Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 2,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

Karkówka duszona (E: 251kcal, B o.: 20.22g, W o.: 7.78g, T: 15.81g)

1 porcja

- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

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

Ziemniaki, wczesne (E: 142kcal, B o.: 3.6g, W o.: 32.6g, T: 0.2g)

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z czerwonej kapusty (E: 153kcal, B o.: 1.05g, W o.: 7.77g, T: 13.19g)

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 - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatkować. Cebulę obrać, pokroić w cienkie prążki, czosnek obrać i posiekać. Na rozgrzanej oliwie 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

Kompot (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Miód pszczeleli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 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

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



Sposób przygotowania:

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

► 19:00 Kolacja (E: 525kcal, B o.: 25.12g, W o.: 61.79g, T: 21.04g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 91kcal, B o.: 2.36g, W o.: 20.48g, T: 0.68g)	40g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 102kcal, B o.: 2.8g, W o.: 21.92g, T: 0.6g)	40g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g)	20g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Baleron gotowany (E: 76kcal, B o.: 7g, W o.: 0.36g, T: 5.12g)	2 i 1/3 plastra (40g)
Ser twarogowy, chudy (E: 49kcal, B o.: 9.9g, W o.: 1.75g, T: 0.25g)	1 i 2/3 plastra (50g)
Salatka z sałatą lodową, (E: 73kcal, B o.: 1.19g, W o.: 5.89g, T: 5.26g)	0.5 porcji

- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor koktajlowy - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Sałata lodowa - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Salatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawy, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

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

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2010 kcal
Woda:	1622.53 g
Tłuszcz:	69.97 g
Węglowodany przyswajalne:	204.29 g
Cholesterol:	212.8 mg
Fruktoza:	17.58 g
Laktoza:	3.53 g
Błonnik pokarmowy:	34.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.67 g
Sód:	1857.26 mg
Ładunek Glikemiczny:	94.2

Wartość energetyczna:	7895.04 kJ
Białko ogółem:	103.99 g
Węglowodany ogółem:	276.61 g
Popiół:	14.46 g
Glukoza:	11.62 g
Sacharoza:	18.37 g
Skrobia:	145.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.93 g
Sól:	4.66 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 1.7



02.10.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (E: 589kcal, B o.: 30.05g, W o.: 81.45g, T: 25.86g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 51kcal, B o.: 1.4g, W o.: 10.96g, T: 0.3g)	20g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g)	20g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 16.01g, W o.: 5.74g, T: 11.72g)	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.

pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)	1 sztuka (100g)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g)	200ml
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 12:30 Obiad (E: 768kcal, B o.: 34.08g, W o.: 118g, T: 22.32g)

Barszcz czerwony (E: 274kcal, B o.: 11.01g, W o.: 62.79g, T: 1.46g) - przepis na 6 porcji	1 porcja
---	----------

- Burak - 15 sztuk (1580g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 3 ząbki (15g)
- Jabłko - 1 i 3/4 sztuki (340g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ksylitol - 2 i 3/4 łyżeczki (20g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (75g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Ziemniaki - 6 sztuk (540g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zakwas z buraka niskosolony Kiszzone Specjały - 2 opakowania (1000ml)



Sposób przygotowania:

Pietruszkę, seler oraz marchewkę obrać i pokroić na ćwiartki. Cebulę przekroić na pół i podprażyć wraz z łupinami na suchej patelni. Następnie obrać buraka i pokroić w kostkę. Do garnka wrzucić podprażoną cebulę (bez łupin) oraz pokrojone warzywa. Następnie jabłka obrać i pozbawić gniazda nasennego. Wrzucić je do garnka z warzywami. Zalać wszystko wodą (ok. 2L). Gotować na małym ogniu. Doprawić solą, pieprzem, listkami laurowymi oraz ziele angielskim. Wymieszać i gotować ok. godziny. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Wrzucić do mniejszego garnka, zalać 1L wody i gotować do miękkości.

Z gotującej się zupy wyłowić wszystkie warzywa, jabłka oraz ziele i liście laurowe. Zaprawić barszcz zakwasem i słodzikiem. Wymieszać i przykryć. Gotować na małym ogniu przez ok. 5 minut. Nie należy doprowadzić do wrzenia. Następnie zdjąć zupę z ognia. W kubku zahartować łyżkę jogurtu z odrobiną barszczu. Dodać do zupy. Wymieszać.

Z ziemniaków odlać wodę. Rozgnieść je z łyżką jogurtu za pomocą tłuczka. Do misek nałożyć puree i zalać je barszczem. Posypać posiekaną pietruszką.

Naleśniki z pieczarkami i serem (E: 459kcal, B o.: 22.33g, W o.: 46.14g, T: 20.62g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 3 i 1/4 łyżki (48g)
- Ser mozzarella w kulce - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/2 szklanki (115ml)





Sposób przygotowania:

Pieczarki i cebulę obrać, pokroić w plasterki. Rozgrzać na patelni połowę oleju, wrzucić pieczarki, posolić, aby puściły soki, a gdy płyn odparuje dodać cebulę. Przyprawić pieprzem. Mleko wymieszać w misce z jajkiem, ciągle mieszając wsypać mąkę oraz szczyptę soli. Odstawić na chwilę, aby ciasto odpoczęło. Pozostałą część oleju rozsmarować na patelni i smażyć naleśniki. Na usmażone naleśniki rozprowadzać farsz z pieczarek i obsypać startym serem. Zawinąć w rulon i jeszcze raz chwilę podsmażyć, aby ser się rozpuścił.

Kompot (E: 35kcal, B o.: 0.74g, W o.: 9.07g, T: 0.24g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 2 i 1/4 garści (160g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 3/4 szklanki (120g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 122kcal, B o.: 16.5g, W o.: 3.6g, T: 4.5g)

Serek wiejski 3% (E: 122kcal, B o.: 16.5g, W o.: 3.6g, T: 4.5g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

► 19:00 Kolacja (E: 534kcal, B o.: 18.38g, W o.: 62.16g, T: 18.29g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 114kcal, B o.: 2.95g, W o.: 25.6g, T: 0.85g)

50g

Chleb baltonowski (gluten) (E: 102kcal, B o.: 2.8g, W o.: 21.92g, T: 0.6g)

40g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, W o.: 5.66g, T: 0.44g)

10g

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

1 plaster (10g)

Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, W o.: 1.11g, T: 6.37g)

2 plastry (40g)

humus (E: 80kcal, B o.: 0.56g, W o.: 1.2g, T: 1.28g)

2 i 1/4 łyżki (40g)

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:	2013 kcal
Woda:	1488.99 g
Tłuszcz:	70.97 g
Węglowodany przyswajalne:	129.46 g
Cholesterol:	584.63 mg
Fruktoza:	8.94 g
Laktoza:	10.79 g
Błonnik pokarmowy:	35.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.91 g
Sód:	2195.14 mg
Ładunek Glikemiczny:	77.98

Wartość energetyczna:	7488.07 kJ
Białko ogółem:	99.01 g
Węglowodany ogółem:	265.21 g
Popiół:	16.15 g
Glukoza:	6.72 g
Sacharoza:	24.54 g
Skrobia:	90.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.09 g
Sól:	5.6 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.9



03.10.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (E: 644kcal, B o.: 25.64g, W o.: 81.85g, T: 34.19g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g)	20g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Parówki z szynki (E: 232kcal, B o.: 11.2g, W o.: 1.76g, T: 20g)	2 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)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g)	200ml

► 12:30 Obiad (E: 733kcal, B o.: 46.79g, W o.: 121.49g, T: 12.19g)

Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (E: 197kcal, B o.: 5.37g, W o.: 36.18g, T: 4.99g) 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 i 1/3 sztuki (120g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Ziele angielskie, mielone - 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, ziela 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.

Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami (E: 367kcal, B o.: 37.6g, W o.: 48.94g, T: 3.46g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (4g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać ugotować. Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki i pietruszkę – gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną ze śmietaną i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjąć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z ziemniakami.

Wegańska surówka coleslaw (E: 92kcal, B o.: 2.3g, W o.: 16.7g, T: 3.21g)

1.5 porcji

- Cebula - 1/6 sztuki (19g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (75g)
- Ksylitol - 1/3 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1 i 1/2 sztuki (68g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wegański majonez, sałatkowy - 1/3 łyżki (9g)



Sposób przygotowania:

Kapustę drobno posiekać, marchew obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w kostkę. Majonez wymieszać z sokiem z cytryny, ksylitolem i przyprawami. Wszystkie składniki połączyć ze sobą.

Kompot (E: 77kcal, B o.: 1.52g, W o.: 19.67g, T: 0.53g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeli - 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.

▶ **16:00 Podwieczorek (E: 153kcal, B o.: 17.88g, W o.: 19.73g, T: 0.51g)**

Nektarynka (E: 60kcal, B o.: 1.08g, W o.: 14.16g, T: 0.24g) 1 sztuka (120g)

Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, W o.: 5.57g, T: 0.27g) 1 opakowanie (150g)

▶ **19:00 Kolacja (E: 494kcal, B o.: 20.98g, W o.: 58.76g, T: 20.67g)**

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g) 30g

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g) 30g

Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g) 20g

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

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

Salatka z pieczonych buraków i słonecznika (E: 153kcal, B o.: 5.04g, W o.: 15.12g, T: 8.33g) 0.5 porcji

- Burak - 2/3 sztuki (63g)
- Miód pszczeni - 1/4 łyżki (6g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Rukola - 1/3 garści (8g)
- Słonecznik, nasiona, luskane - 1 i 1/3 łyżki (13g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Buraki wyszorować (nie obierać), umieścić w naczyniu żaroodpornym z przykryciem. Piec w nagrzanym piekarniku (200 stopni grzanie góra - dół). Małe buraki pieczemy ok. jednej godziny, duże ok. dwóch (buraki są gotowe, gdy wykałaczka łatwo wchodzi w miąższ). Ostudzić. Słonecznik podprażyć na patelni, na złotobrazowy kolor. Przygotować sos miodowo - musztardowy (zmieszać łyżkę miodu, musztardy, jogurtu greckiego, oliwy z oliwek, soku z cytryny). Ostudzone buraczki pokroić w kostkę, dodać słonecznik, polać gotowym sosem - na sam koniec dołożyć liście rukoli.

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2024 kcal
Woda:	1689.05 g
Tłuszcz:	67.56 g
Węglowodany przyswajalne:	197.54 g
Cholesterol:	180.33 mg
Fruktoza:	10.05 g
Laktoza:	1.34 g
Błonnik pokarmowy:	34.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.89 g
Sód:	1855.65 mg
Ładunek Glikemiczny:	96.77

Wartość energetyczna:	7868.07 kJ
Białko ogółem:	111.29 g
Węglowodany ogółem:	281.83 g
Popiół:	15.31 g
Glukoza:	10.3 g
Sacharoza:	23.39 g
Skrobia:	128.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.81 g
Sól:	4.01 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 8.8