

poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)	piątek (2026-05-01)	sobota (2026-05-02)	niedziela (2026-05-03)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Pasta z pieczonych warzyw Masło ekstra Chleb mieszany Ogórek Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml Herbata czarna, napar bez cukru	Owsianka na mleku z gruszką Chleb pełnoziarnisty z żyta Ser edamski Pomidor Masło ekstra Szynka wiejska Herbata czarna, napar bez cukru	Jajecznica z szynką i szczypiorkiem lekka 200g Pomidor Masło ekstra Chleb baltonowski Herbata czarna, napar bez cukru	Serek jogurtowy - Almette masło 15g Chleb baltonowski Szynka biała, gotowana Sałata Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Rzodkiewka Sałata Pomidor Masło ekstra Ser gouda Ryż na mleku 200ml Herbata czarna, napar bez cukru	Zupa mleczna z kaszą manną 220ml Szynka biała, gotowana Ogórek Papryka czerwona Masło ekstra Chleb zwykły 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
Pieczone pulpety drobiowe z mizerią Krupnik z ryżem Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem Ziemniaki, późne Jabłko	Zupa pomidorowa z ryżem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kotlety jajeczne z kaszą i mizerią	Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem Zupa ogórkowa 300ml Surówka z kapusty kiszzonej 200g Kotlet schabowy 140g Ziemniaki, późne Pomarańcza	Barszcz ukraiński 300 ml Pieczone kotlety z ciecierzycy Ryż basmati sałata masłowa z jogurtem 100g Grejpfrut	Zupa pieczarkowa Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml Gruszka	Rosół z kury Kasza gryczana 50g z indykiem 150g i brokułem 150g Kompot z wiśni, z cukrem Mandarynki	Udka pieczone 140g Surówka z czerwonej kapusty z 180g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml Ziemniaki, późne
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty	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
Masło ekstra Szynka biała, gotowana Ogórek Rzodkiewka Chleb pszenny Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Jaja gotowane Szpinak Pomidor Masło ekstra Grani lekki, twarożek Herbata czarna, napar bez cukru	Masło ekstra Chleb graham Ser twarogowy, tłusty Rzodkiewka Szczypiorek Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Kanapki z serkiem twarogowym z dodatkiem ogórka Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ogórek Oliwa z oliwek Bazylija, suszona Ser twarogowy, chudy Koper, świeży Chleb baltonowski Herbata czarna, napar bez cukru masło 15g	Pomidor Chleb żytni razowy Masło ekstra Pasta z makrelą i twarożkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Masło ekstra Chleb żytni razowy Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka wiejska Ogórek Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru

poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)	piątek (2026-05-01)	sobota (2026-05-02)	niedziela (2026-05-03)
Energia: Kcal 2096 = 8779 kJ Kcal z tłuszczu 30,42 % Kcal z białka 19,72 % Kcal z węglowodanów 54,35 %	Energia: Kcal 2036 = 8550 kJ Kcal z tłuszczu 30,39 % Kcal z białka 21,02 % Kcal z węglowodanów 52,79 %	Energia: Kcal 2048 = 8581 kJ Kcal z tłuszczu 34,04 % Kcal z białka 22,16 % Kcal z węglowodanów 47,19 %	Energia: Kcal 2004 = 7933 kJ Kcal z tłuszczu 24,49 % Kcal z białka 20,55 % Kcal z węglowodanów 57,16 %	Energia: Kcal 2046 = 8570 kJ Kcal z tłuszczu 33,51 % Kcal z białka 18,29 % Kcal z węglowodanów 53,24 %	Energia: Kcal 2041 = 8588 kJ Kcal z tłuszczu 24,20 % Kcal z białka 20,92 % Kcal z węglowodanów 57,65 %	Energia: Kcal 2034 = 8521 kJ Kcal z tłuszczu 36,56 % Kcal z białka 19,99 % Kcal z węglowodanów 48,20 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 284,82 g Błonnik: 32,13 g Skrobia: 117,46 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268,70 g Błonnik: 43,24 g Skrobia: 127,93 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 241,59 g Błonnik: 30,01 g Skrobia: 148,01 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,39 g Błonnik: 30,01 g Skrobia: 114,48 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 272,32 g Błonnik: 40,77 g Skrobia: 147,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 294,17 g Błonnik: 27,74 g Skrobia: 124,79 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 245,12 g Błonnik: 35,21 g Skrobia: 146,17 g
Białko: Białko ogółem: 103,31 g Białko roślinne: 29,58 g Białko zwierzęce: 39,51 g	Białko: Białko ogółem: 106,98 g Białko roślinne: 28,17 g Białko zwierzęce: 59,69 g	Białko: Białko ogółem: 113,47 g Białko roślinne: 29,93 g Białko zwierzęce: 82,78 g	Białko: Białko ogółem: 102,96 g Białko roślinne: 20,19 g Białko zwierzęce: 53,75 g	Białko: Białko ogółem: 93,56 g Białko roślinne: 28,19 g Białko zwierzęce: 48,36 g	Białko: Białko ogółem: 106,73 g Białko roślinne: 28,87 g Białko zwierzęce: 72,01 g	Białko: Białko ogółem: 101,63 g Białko roślinne: 30,63 g Białko zwierzęce: 69,28 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,85 g Cholesterol: 465,25 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,74 g Cholesterol: 717,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,47 g Cholesterol: 589,91 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,52 g Cholesterol: 151,87 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,18 g Cholesterol: 281,05 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 54,87 g Cholesterol: 287,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,63 g Cholesterol: 631,80 mg

poniedziałek (2026-05-04)	wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)
07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie	07:00 Śniadanie
Jaglanka z jabłkiem i migdałami Masło ekstra Chleb żytni razowy Szynka parzona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Szynka wiejska Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 300ml Ogórki konserwowe Herbata czarna, napar bez cukru
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Surówka z pora Kasza bulgur Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300ml Pieczone kotlety mielone 120g Gruszka	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Dietetyczne spaghetti 300g Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą	Zupa kalafiorowo-brokułowa Kurczak pieczony 120g z warzywami, i z późnymi ziemniakami 100g Surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml Pomarańcza
16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek	16:00 Podwieczorek
kisiel 250 ml	Maślanka naturalna	Jogurt naturalny 0% tłuszczu
19:00 Kolacja	19:00 Kolacja	19:00 Kolacja
Chleb żytni staropolski Pasta z ciecierzycy i awokado Pomidor Sałata Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni staropolski Pomidor Masło ekstra Paszтет z soczewicy Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Rzodkiewka Pomidor Szynka biała, gotowana Herbata czarna, napar bez cukru

poniedziałek (2026-05-04)	wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)
Energia: Kcal 2148 = 8456 kJ Kcal z tłuszczu 32,30 % Kcal z białka 13,59 % Kcal z węglowodanów 57,01 %	Energia: Kcal 2009 = 8400 kJ Kcal z tłuszczu 35,88 % Kcal z białka 16,84 % Kcal z węglowodanów 50,45 %	Energia: Kcal 2007 = 8374 kJ Kcal z tłuszczu 30,50 % Kcal z białka 22,05 % Kcal z węglowodanów 52,62 %
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 306,17 g Błonnik: 40,72 g Skrobia: 112,85 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 253,40 g Błonnik: 37,05 g Skrobia: 158,00 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 264,03 g Błonnik: 45,82 g Skrobia: 116,60 g
Białko: Białko ogółem: 72,98 g Białko roślinne: 24,66 g Białko zwierzęce: 15,99 g	Białko: Białko ogółem: 84,59 g Białko roślinne: 33,59 g Białko zwierzęce: 25,84 g	Białko: Białko ogółem: 110,62 g Białko roślinne: 35,20 g Białko zwierzęce: 49,83 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,10 g Cholesterol: 298,70 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 80,09 g Cholesterol: 203,27 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,02 g Cholesterol: 390,70 mg



alergeny
laktoza
jaja
gluten
seler
miód
gorczyca
soja
migdały
ryby



27.04.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 681kcal, B o.: 27.19g, W o.: 91.29g, T: 25.49g)

Pasta z pieczonych warzyw (E: 161kcal, B o.: 6.02g, W o.: 19.65g, T: 7.37g)	1 porcja
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, W o.: 0.04g, T: 4.13g)	1/2 plastra (5g)
Chleb mieszany (E: 217kcal, B o.: 7g, W o.: 31.5g, T: 7g)	2 kromki (70g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące pszennej 200 ml (E: 252kcal, B o.: 13.23g, W o.: 37.2g, T: 6.89g)	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ 13:00 Obiad (E: 779kcal, B o.: 42.93g, W o.: 129.35g, T: 16.81g)

Pieczone pulpety drobiowe z mizerią (E: 281kcal, B o.: 24.74g, W o.: 20.3g, T: 11.76g)	1 porcja
Krupnik z ryżem (E: 279kcal, B o.: 14.18g, W o.: 49.51g, T: 3.82g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem (E: 57kcal, B o.: 1.51g, W o.: 20.89g, T: 0.53g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 87kcal, B o.: 1.9g, W o.: 20.5g, T: 0.1g)	1 sztuka (100g)
Jabłko (E: 75kcal, B o.: 0.6g, W o.: 18.15g, T: 0.6g)	3/4 sztuki (150g)

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 203kcal, B o.: 15.88g, W o.: 3.75g, T: 13.75g)

Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (E: 203kcal, B o.: 15.88g, W o.: 3.75g, T: 13.75g)	6 i 1/4 łyżki (125g)
---	----------------------

▶ 19:00 Kolacja (E: 433kcal, B o.: 17.31g, W o.: 60.43g, T: 14.8g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka biała, gotowana (E: 38kcal, B o.: 7.2g, W o.: 0.48g, T: 0.8g)	3 i 1/3 plastra (40g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Rzodkiewka (E: 11kcal, B o.: 0.6g, W o.: 2.64g, T: 0.12g)	4 sztuki (60g)
Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, W o.: 54.3g, T: 1.4g)	4 kromki (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:	2096 kcal
Białko ogółem:	103.31 g
Węglowodany ogółem:	284.82 g
Błonnik pokarmowy:	32.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.57 g
Sód:	1671.07 mg
Ładunek Glikemiczny:	134.03

Wartość energetyczna:	8779.24 kJ
Tłuszcz:	70.85 g
Węglowodany przyswajalne:	177.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.71 g
Sól:	2.69 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.6


28.04.2026 (wtorek)
► 07:00 Śniadanie (E: 646kcal, B o.: 29.6g, W o.: 81.88g, T: 24.64g)

Owsianka na mleku z gruszką (E: 304kcal, B o.: 11.42g, W o.: 47.1g, T: 8.73g)	1 porcja
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: 63kcal, B o.: 5.22g, W o.: 0.02g, T: 4.68g)	1 plaster (20g)
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)
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)

► 13:00 Obiad (E: 704kcal, B o.: 35.72g, W o.: 111.97g, T: 17.24g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 160kcal, B o.: 5.09g, W o.: 32.67g, T: 1.06g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.53g, W o.: 19.67g, T: 0.53g)	1 porcja
Kotlety jajeczne z kaszą i mizerią (E: 467kcal, B o.: 29.1g, W o.: 59.63g, T: 15.65g)	1 porcja

► 16:00 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: 481kcal, B o.: 19.82g, W o.: 57.56g, T: 21.4g)

Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, W o.: 51.2g, T: 1.7g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Jaja gotowane (E: 84kcal, B o.: 7.5g, W o.: 0.36g, T: 5.82g)	1 i 1/4 sztuki (60g)
Szpinak (E: 6kcal, B o.: 0.65g, W o.: 0.75g, T: 0.1g)	1 garść (25g)

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)
Grani lekki, twarożek (E: 33kcal, B o.: 4.56g, W o.: 1.04g, T: 1.2g)	2 łyżki (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:	2036 kcal	Wartość energetyczna:	8549.73 kJ
Białko ogółem:	106.98 g	Tłuszcz:	68.74 g
Węglowodany ogółem:	268.7 g	Węglowodany przyswajalne:	188.24 g
Błonnik pokarmowy:	43.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.93 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.97 g
Sód:	2215.16 mg	Sól:	4.37 g
Ładunek Glikemiczny:	98.59	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.3



29.04.2026 (środa)

► 07:00 Śniadanie (E: 624kcal, B o.: 26.53g, W o.: 64.54g, T: 30.28g)

Jajecznica z szynką i szczypiorkiem lekka 200g (E: 276kcal, B o.: 18.36g, W o.: 5.57g, T: 20.33g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
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: 794kcal, B o.: 50.01g, W o.: 108.09g, T: 22.45g)

Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem (E: 11kcal, B o.: 0.27g, W o.: 5.82g, T: 0.11g)	0.5 porcji
Zupa ogórkowa 300ml (E: 229kcal, B o.: 10.37g, W o.: 39.36g, T: 4.64g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 200g (E: 74kcal, B o.: 0.79g, W o.: 6.75g, T: 5.18g)	1 porcja
Kotlet schabowy 140g (E: 278kcal, B o.: 34.38g, W o.: 8.46g, T: 12.07g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 131kcal, B o.: 2.85g, W o.: 30.75g, T: 0.15g)	1 i 2/3 sztuki (150g)
Pomarańcza (E: 71kcal, B o.: 1.35g, W o.: 16.95g, T: 0.3g)	1/2 sztuki (150g)

► **16:00 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: 498kcal, B o.: 27.33g, W o.: 55.46g, T: 20.24g)**

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

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

Ser twarogowy, tłusty (E: 176kcal, B o.: 17.7g, W o.: 3.5g, T: 10.1g) 3 i 1/3 plastra (100g)

Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, W o.: 1.32g, T: 0.06g) 2 sztuki (30g)

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

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, W o.: 1.45g, T: 0.05g) 1/4 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:	2048 kcal	Wartość energetyczna:	8580.51 kJ
Białko ogółem:	113.47 g	Tłuszcz:	77.47 g
Węglowodany ogółem:	241.59 g	Węglowodany przyswajalne:	193.43 g
Błonnik pokarmowy:	30.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.98 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	30.76 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.21 g
Sód:	2439.74 mg	Sól:	4.85 g
Ładunek Glikemiczny:	80.16	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.7



30.04.2026 (czwartek)

► **07:00 Śniadanie (E: 430kcal, B o.: 20.59g, W o.: 62.57g, T: 11.67g)**

Serek jogurtowy - Almette (E: 78kcal, B o.: 2.13g, W o.: 1.14g, T: 7.2g) 1 i 1/2 łyżki (30g)

masło 15g (E: 15kcal, B o.: 0.02g, W o.: 0.02g, T: 1.65g) 1 łyżka (15g)

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

Szynka biała, gotowana (E: 57kcal, B o.: 10.8g, W o.: 0.72g, T: 1.2g) 5 plasterów (60g)

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

Ogórki konserwowe (E: 24kcal, B o.: 0.3g, W o.: 5.6g, T: 0.1g) 10 sztuk (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: 853kcal, B o.: 33.55g, W o.: 143.71g, T: 18.9g)

Barszcz ukraiński 300 ml (E: 313kcal, B o.: 10.55g, W o.: 44.87g, T: 11.6g)	1 porcja
Pieczone kotlety z ciecierzycy (E: 276kcal, B o.: 16.06g, W o.: 40.62g, T: 6.19g)	0.5 porcji
Ryż basmati (E: 174kcal, B o.: 3.25g, W o.: 39g, T: 0.5g)	1/4 szklanki (50g)
sałata masłowa z jogurtem 100g (E: 30kcal, B o.: 2.79g, W o.: 4.52g, T: 0.31g)	1 porcja
Grejpfrut (E: 60kcal, B o.: 0.9g, W o.: 14.7g, T: 0.3g)	2/3 sztuki (150g)

► 16:00 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: 516kcal, B o.: 26.98g, W o.: 62.82g, T: 18.49g)

Kanapki z serkiem twarogowym z dodatkiem ogórka (E: 0kcal, B o.: 0g, W o.: 0g, T: 0g)	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 12kcal, B o.: 0.86g, W o.: 1.24g, T: 0.4g)	1 łyżka (20g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Oliwa z oliwek (E: 45kcal, B o.: 0g, W o.: 0.01g, T: 4.98g)	1/2 łyżki (5ml)
Bazylija, suszona (E: 2kcal, B o.: 0.23g, W o.: 0.48g, T: 0.04g)	1 łyżeczka (1g)
Ser twarogowy, chudy (E: 88kcal, B o.: 17.82g, W o.: 3.15g, T: 0.45g)	3 plastry (90g)
Koper, świeży (E: 1kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.14g, T: 0.02g)	1/2 łyżeczki (2g)
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)
masło 15g (E: 100kcal, B o.: 0.1g, W o.: 0.1g, T: 11g)	6 i 2/3 łyżki (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2004 kcal	Wartość energetyczna:	7932.86 kJ
Białko ogółem:	102.96 g	Tłuszcz:	54.52 g
Węglowodany ogółem:	286.39 g	Węglowodany przyswajalne:	155.36 g
Błonnik pokarmowy:	30.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.36 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.75 g
Sód:	3345.32 mg	Sól:	4.2 g
Ładunek Glikemiczny:	53.28	Stosunek n-3:n-6:	1 : 8


01.05.2026 (piątek)
► 07:00 Śniadanie (E: 662kcal, B o.: 29.56g, W o.: 85.67g, T: 24.53g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, W o.: 34.09g, T: 1.19g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Rzodkiewka (E: 14kcal, B o.: 0.8g, W o.: 3.52g, T: 0.16g)	5 i 1/3 sztuki (80g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.29g, T: 0.02g)	1/8 sztuki (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 159kcal, B o.: 13.95g, W o.: 0.05g, T: 11.45g)	2 plastry (50g)
Ryż na mleku 200ml (E: 231kcal, B o.: 7.69g, W o.: 43.55g, T: 3.26g)	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: 756kcal, B o.: 35.35g, W o.: 109.33g, T: 26.37g)

Zupa pieczarkowa (E: 267kcal, B o.: 6.95g, W o.: 30.15g, T: 14.73g)	1 porcja
Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g (E: 409kcal, B o.: 27.43g, W o.: 53.26g, T: 11.31g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, W o.: 8.64g, T: 0.09g)	1 porcja
Gruszka (E: 70kcal, B o.: 0.72g, W o.: 17.28g, T: 0.24g)	1 sztuka (120g)

► 16:00 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: 518kcal, B o.: 20.65g, W o.: 66.07g, T: 21.53g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
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)
Pasta z makrelą i twarogiem (E: 137kcal, B o.: 12.95g, W o.: 5.54g, T: 7.08g)	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:	2046 kcal	Wartość energetyczna:	8569.65 kJ
Białko ogółem:	93.56 g	Tłuszcz:	76.18 g
Węglowodany ogółem:	272.32 g	Węglowodany przyswajalne:	200.76 g
Błonnik pokarmowy:	40.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.13 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.83 g
Sód:	4512.19 mg	Sól:	6.07 g
Ładunek Glikemiczny:	126.11	Stosunek n-3:n-6:	1 : 2.1



02.05.2026 (sobota)

► 07:00 Śniadanie (E: 551kcal, B o.: 22.49g, W o.: 86.06g, T: 14.55g)

Zupa mleczna z kaszą manną 220ml (E: 215kcal, B o.: 8.75g, W o.: 36.6g, T: 3.99g)	1 porcja
Szynka biała, gotowana (E: 38kcal, B o.: 7.2g, W o.: 0.48g, T: 0.8g)	3 i 1/3 plastra (40g)
Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)	2/3 sztuki (100g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)	1/3 sztuki (100g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Chleb zwykły (E: 177kcal, B o.: 4.27g, W o.: 39.41g, T: 0.91g)	2 kromki (70g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► 13:00 Obiad (E: 805kcal, B o.: 52.7g, W o.: 127.61g, T: 11.94g)

Rosół z kury (E: 221kcal, B o.: 11.41g, W o.: 35.87g, T: 4.1g)	0.5 porcji
Kasza gryczana 50g z indykiem 150g i brokułem 150g (E: 400kcal, B o.: 40.27g, W o.: 46.5g, T: 7.5g)	1 porcja
Kompot z wiśni, z cukrem (E: 152kcal, B o.: 0.6g, W o.: 37.4g, T: 0.2g)	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki (E: 32kcal, B o.: 0.42g, W o.: 7.84g, T: 0.14g)	1 sztuka (70g)

► 16:00 Podwieczorek (E: 228kcal, B o.: 15.2g, W o.: 10.2g, T: 14g)

Serek homogenizowany, naturalny (E: 228kcal, B o.: 15.2g, W o.: 10.2g, T: 14g)	13 i 1/3 łyżeczki (200g)
--	--------------------------

► 19:00 Kolacja (E: 457kcal, B o.: 16.34g, W o.: 70.3g, T: 14.38g)

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 69kcal, B o.: 0.23g, W o.: 17.24g, T: 0.05g)	3 łyżeczki (45g)
--	------------------

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, W o.: 51.2g, T: 1.7g)	2 i 3/4 kromki (100g)
Ser twarogowy, chudy (E: 49kcal, B o.: 9.9g, W o.: 1.75g, T: 0.25g)	1 i 2/3 plastra (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:	2041 kcal	Wartość energetyczna:	8588.17 kJ
Białko ogółem:	106.73 g	Tłuszcz:	54.87 g
Węglowodany ogółem:	294.17 g	Węglowodany przyswajalne:	225.69 g
Błonnik pokarmowy:	27.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.72 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.35 g
Sód:	1849.12 mg	Sól:	3.67 g
Ładunek Glikemiczny:	121.33	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.5



03.05.2026 (niedziela)

► 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: 814kcal, B o.: 38.4g, W o.: 113.13g, T: 29.17g)

Udka pieczone 140g (E: 304kcal, B o.: 26.72g, W o.: 8.61g, T: 18.94g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty z 180g (E: 108kcal, B o.: 1.05g, W o.: 7.77g, T: 8.18g)	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (E: 218kcal, B o.: 6.58g, W o.: 47.11g, T: 1.76g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, W o.: 8.64g, T: 0.09g)	1 porcja
Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, W o.: 41g, T: 0.2g)	2 i 1/4 sztuki (200g)

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 165kcal, B o.: 11.22g, W o.: 15.51g, T: 6.6g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 165kcal, B o.: 11.22g, W o.: 15.51g, T: 6.6g)

1 i 1/3 szklanki
(330ml)

▶ 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:	2034 kcal
Białko ogółem:	101.63 g
Węglowodany ogółem:	245.12 g
Błonnik pokarmowy:	35.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.04 g
Sód:	2956.72 mg
Ładunek Glikemiczny:	108.51

Wartość energetyczna:	8520.59 kJ
Tłuszcz:	82.63 g
Węglowodany przyswajalne:	199.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.06 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.08 g
Sól:	5.77 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.1



04.05.2026 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 22.52g, W o.: 92.38g, T: 20.25g)

Jaglanka z jabłkiem i migdałami (E: 301kcal, B o.: 9.77g, W o.: 56.75g, T: 5g)

1 porcja

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Chleb żytni razowy (E: 136kcal, B o.: 3.54g, W o.: 30.72g, T: 1.02g)

1 i 3/4 kromki (60g)

Szynka parzona (E: 50kcal, B o.: 8g, W o.: 0.7g, T: 1.65g)

3 i 1/3 plastra (50g)

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: 846kcal, B o.: 39.36g, W o.: 99.73g, T: 35.68g)

Surówka z pora (E: 53kcal, B o.: 3.17g, W o.: 10.1g, T: 0.83g)

1 porcja

Kasza bulgur (E: 171kcal, B o.: 6.15g, W o.: 37.94g, T: 0.67g)	1/2 woreczka (50g)
Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300ml (E: 141kcal, B o.: 3.46g, W o.: 23.23g, T: 4.94g)	1 porcja
Pieczone kotlety mielone 120g (E: 394kcal, B o.: 25.68g, W o.: 6.86g, T: 28.94g)	1 porcja
Gruszka (E: 87kcal, B o.: 0.9g, W o.: 21.6g, T: 0.3g)	1 i 1/4 sztuki (150g)

► **16:00 Podwieczorek (E: 170kcal, B o.: 0.1g, W o.: 40g, T: 0.1g)**

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

► **19:00 Kolacja (E: 514kcal, B o.: 11g, W o.: 74.06g, T: 21.07g)**

Chleb żytni staropolski (E: 231kcal, B o.: 4.5g, W o.: 52.1g, T: 1.4g)	2 i 1/2 kromki (100g)
Pasta z ciecierzycy i awokado (E: 150kcal, B o.: 5.15g, W o.: 17.46g, T: 7.07g)	1 porcja
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
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)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Wartość energetyczna:	8455.52 kJ
Białko ogółem:	72.98 g	Tłuszcz:	77.1 g
Węglowodany ogółem:	306.17 g	Węglowodany przyswajalne:	181.29 g
Błonnik pokarmowy:	40.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.59 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.78 g
Sód:	1826.18 mg	Sól:	4.05 g
Ładunek Glikemiczny:	102.18	Stosunek n-3:n-6:	1 : 8.5



05.05.2026 (wtorek)

► **07:00 Śniadanie (E: 491kcal, B o.: 22.32g, W o.: 56.27g, T: 21.42g)**

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g)	3 i 1/3 kromki (100g)
Szynka wiejska (E: 76kcal, B o.: 12.24g, W o.: 0.54g, T: 2.7g)	4 plastry (60g)
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)

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

3/4 szklanki (200ml)

► **13:00 Obiad (E: 781kcal, B o.: 34.02g, W o.: 91.07g, T: 33.44g)**

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 57kcal, B o.: 1.51g, W o.: 14.7g, T: 0.53g)

1 porcja

Dietetyczne spaghetti 300g (E: 527kcal, B o.: 24.01g, W o.: 52.07g, T: 25.14g)

1 porcja

Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą (E: 197kcal, B o.: 8.5g, W o.: 24.3g, T: 7.77g)

1 porcja

► **16:00 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: 592kcal, B o.: 17.69g, W o.: 91.21g, T: 20.28g)**

Chleb żytni staropolski (E: 231kcal, B o.: 4.5g, W o.: 52.1g, T: 1.4g)

2 i 1/2 kromki (100g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)

2/3 sztuki (100g)

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Pasztet z soczewicy (E: 221kcal, B o.: 11.48g, W o.: 32.7g, T: 6.2g)

1 porcja

Rzodkiewka (E: 9kcal, B o.: 0.5g, W o.: 2.2g, T: 0.1g)

3 i 1/3 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:	2009 kcal
Białko ogółem:	84.59 g
Węglowodany ogółem:	253.4 g
Błonnik pokarmowy:	37.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.96 g
Sód:	3463.93 mg
Ładunek Glikemiczny:	93.77

Wartość energetyczna:	8400.11 kJ
Tłuszcz:	80.09 g
Węglowodany przyswajalne:	152.19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.61 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10 g
Sól:	3.98 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 7.6



06.05.2026 (środa)

► **07:00 Śniadanie (E: 713kcal, B o.: 36.65g, W o.: 90g, T: 24.84g)**

Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g)

3 i 1/3 kromki (100g)

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

1 plaster (10g)

Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g (E: 73kcal, B o.: 8.86g, W o.: 1.35g, T: 3.68g)	1 porcja
Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 300ml (E: 322kcal, B o.: 19.07g, W o.: 37.08g, T: 11.16g)	1 porcja
Ogórki konserwowe (E: 12kcal, B o.: 0.15g, W o.: 2.8g, T: 0.05g)	5 sztuk (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)

► **13:00 Obiad (E: 790kcal, B o.: 48.13g, W o.: 104.45g, T: 27.48g)**

Zupa kalafiorowo-brokulowa (E: 251kcal, B o.: 11.93g, W o.: 26.81g, T: 12.55g)	1 porcja
Kurczak pieczony 120g z warzywami, i z późnymi ziemniakami 100g (E: 349kcal, B o.: 31.22g, W o.: 38.95g, T: 8.72g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym (E: 109kcal, B o.: 3.38g, W o.: 13.1g, T: 5.82g)	1 porcja
Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml (E: 10kcal, B o.: 0.25g, W o.: 8.64g, T: 0.09g)	1 porcja
Pomarańcza (E: 71kcal, B o.: 1.35g, W o.: 16.95g, T: 0.3g)	1/2 sztuki (150g)

► **16:00 Podwieczorek (E: 62kcal, B o.: 6g, W o.: 9g, T: 0.15g)**

Jogurt naturalny 0% tłuszczu (E: 62kcal, B o.: 6g, W o.: 9g, T: 0.15g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

► **19:00 Kolacja (E: 442kcal, B o.: 19.84g, W o.: 60.58g, T: 15.55g)**

Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, W o.: 53.57g, T: 1.87g)	3 i 2/3 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: 9kcal, B o.: 0.5g, W o.: 2.2g, T: 0.1g)	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka biała, gotowana (E: 48kcal, B o.: 9g, W o.: 0.6g, T: 1g)	4 i 1/4 plastra (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:	2007 kcal
Białko ogółem:	110.62 g
Węglowodany ogółem:	264.03 g
Błonnik pokarmowy:	45.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.46 g
Sód:	2367.76 mg
Ładunek Glikemiczny:	93.16

Wartość energetyczna:	8374.3 kJ
Tłuszcz:	68.02 g
Węglowodany przyswajalne:	156.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.45 g
Sól:	4.69 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 1.6

PRZEPIS: Pasta z pieczonych warzyw - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Fasola konserwowa, w puszcze - 1/4 szklanki (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Paprykę i cebulę pokroić na mniejsze części, skropić oliwą. Piec razem z czosnkiem przez 30 min w 180 stopniach. Po 25 minutach do piekarnika włożyć słonecznik. Piec jeszcze przez ok. 10 minut. Całość przełożyć do pojemnika blendera, dodać fasolę, sok z cytryny i zioła- zblendować na gładką masę.

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

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 i 2/3 szklanki (360ml)
- Erytrol - 1 łyżeczka (5g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pieczone pulpecy drobiowe z mizerią - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać i gotować w wodzie do miękkości. Ugotowaną marchewkę pokroić w kostkę. Kaszę ugotować według wskazówek na opakowaniu. Ziemniaki 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 ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pulpeciki piec w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 25-30 minut.

Ogórka umyć, obrać i pokroić w talarki, wymieszać razem z jogurtem i doprawić solą oraz pieprzem. Upieczone pulpeciki podawać z mizerią

PRZEPIS: Krupnik z ryżem - 4 porcje

- 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 basmati - 2/3 szklanki (120g)
- 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.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem - 4 porcje

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)
- Erytrol - 5 łyżeczek (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Owsianka na mleku z gruszką - 1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/7 garści (4g)
- Gruszka - 3/4 sztuki (100g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (2g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku, następnie wymieszać z pokrojoną w paski gruszką, miodem i orzechami włoskimi.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż paraboliczny - 1/7 szklanki (30g)

**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: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Kotlety jajeczne z kaszą i mizerią - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - (0g)
- Niskowęglowodanowa bułka tarta FeelingOK - 1/8 opakowania (20g)

**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.

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

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 i 1/3 plastra (20g)



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 ogórkowa 300ml - 4 porcje

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (120g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 3 i 1/3 sztuki (200g)
- 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 i 2/3 sztuki (600g)



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: Surówka z kapusty kiszonej 200g - 1 porcja

- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

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: 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 - 15 łyżek (300g)
- Kapusta włoska - 4 i 1/2 liścia (250g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 6 łyżek (60ml)
- 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 - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 8 i 1/3 szklanki (2000ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 6 i 2/3 sztuki (600g)
- 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 poszatkowaną 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: Pieczone kotlety z ciecierzycy - 0.5 porcji

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycy surowa - 4 łyżki (60g)



Sposób przygotowania:

Ugotowaną ciecierzycę zmiksować blenderem, dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać, najlepiej dłonią. Formować kotlety, układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia lub na silikonowej macie. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni ok. 30 minut, aż nabiorą rumianego koloru.

PRZEPIS: sałata masłowa z jogurtem 100g - 1 porcja

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sałata masłowa - 1/5 sztuki (40g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

sałatę umyj , odwiruj do daj jogrt naturalny i przyprawy

PRZEPIS: Kanapki z serkiem twarogowym z dodatkiem ogórka - 1 porcja

•

**Sposób przygotowania:**

Ogórka obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.

PRZEPIS: Ryż na mleku 200ml - 1 porcja

- Miód pszczeli - 1/5 łyżki (5g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Mleko zagotować z odrobiną miodu, następnie dodać suchy ryż i chwilę mieszać na lekkim ogniu, następnie zdjąć z palnika, dodać cynamon i wymieszać. Przykryć pokrywką i odstawić na 15 min do napęcznienia ryżu, mieszając co jakiś czas. Ryż nałożyć do miseczki. Banana pokroić w plasterki i dodać na wierzch.

PRZEPIS: Zupa pieczarkowa - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- 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 i 1/4 łyżki (30g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- 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.

PRZEPIS: Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/2 szklanki (160g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mintaj, świeży - 1 porcji (130g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i oliwą (1/2 łyżki), położyć na folii aluminiowej. Zawinąć i włożyć do piekarnika. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Marchew obrać i zetrzeć na tarce i wymieszać z pozostałą oliwą oraz kiszoną kapustą.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy z erytrytolem 200 ml - 4 porcje

- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (50g)
- Erytrol - 5 łyżeczek (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pasta z makrelą i twarogiem - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Makrela, wędzona - 1/2 sztuki (65g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

Do sera dodać makrelę, posiekaną cebulkę, jogurt naturalny. Na koniec przyprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną 220ml - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)

**Sposób przygotowania:**

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę polać miodem.

PRZEPIS: Rosół z kury - 0.5 porcji

- Noga (udo) kurczaka - 1/5 sztuki (30g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (6g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udko. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

PRZEPIS: Kasza gryczana 50g z indykiem 150g i brokułem 150g - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Brokuł podzielić na mniejsze różyczki i ugotować w lekko osolonej wodzie. Kasze gryczaną ugotować w oddzielnym garnku. Indyka pokroić w kostkę, obsypać solą i pieprzem. Marchew zetrzeć na tarce o średnich oczkach. Na patelni rozgrzać masło i smażyć na nim posiekaną cebulę. Dodać marchew i smażyć, aż warzywa się zeszkłą. Następnie na patelnię wrzucić indyka i obsmażyć. Na koniec na patelnię wrzucić ugotowaną kaszę oraz brokuły. Wymieszać, całość doprawić do smaku solą i pieprzem.

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. Jajecznice posypać szczypiorkiem.

PRZEPIS: Uduka pieczone 140g - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/3 sztuki (140g)



Sposób przygotowania:

Uduka kurczaka natrzeć olejem i przyprawami. Odstawić na godzinę do lodówki. Marchewkę, pokroić w kostkę, pora w krążki. Dno żaroodpornego naczynia wysmarować odrobiną oleju. Wyłożyć część warzyw, na to uduka kurczaka. Warzywa przyprawić pieprzem i solą. Przykryć naczynie i zapiekać ok. 40 minut. Następnie zdjąć pokrywkę i piec jeszcze trochę, aż uduka się zrumieni.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa 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 - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)

**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: Jaglanka z jabłkiem i migdałami - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Migdały - 1/5 łyżki (3g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Oplukać kaszę jaglaną. Zagotować kaszę wraz z mlekiem. Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 12 minut. Wyłożyć do miseczki, posypać cynamonem i dodać pokrojone jabłko oraz migdały.

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 - (0g)

**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: Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300ml - 4 porcje

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/4 łyżki (12ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (40g)
- 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: Pieczone kotlety mielone 120g - 4 porcje

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/3 sztuki (120g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 3 porcje (480g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki pokroić na ćwiartki, cebulę poszatkować i dusić na odrobinie wody na patelni. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i tymiankiem. Gdy cała woda odparuje z pieczarek, przełożyć je do miski i łączyć z mięsem, jajkiem i płatkami owsianymi. Płatki owsiane zastąpią bułkę tartą, używaną przy tradycyjnych kotletach mielonych. Dodać ich tyle, by masa nie była zbyt rzadka, ale nie powinna być też za bardzo zbita. Całość doprawić jeszcze majerankiem, solą i pieprzem. Z masy formować kotlety i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec około 30 min w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

PRZEPIS: Pasta z ciecierzycy i awokado - 1 porcja

- Awokado - 1/4 sztuki (35g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/4 puszki (60g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Ciecierzycę odsączyć. Cytrynę sparzyć wrzątkiem. Przekroić na pół.

Czosnek i awokado obrać. Ciecierzycę zblendować na masę, dodać czosnek, sok z cytryny, awokado, sól i pieprz. Całość zblendować.

PRZEPIS: Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 4 porcje

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Dietetyczne spaghetti 300g - 1 porcja

- Ser parmezan - 2/3 plastra (5g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (23g)
- Bulion rosółowy - 2 szklanki (500ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

W większym garnku umieścić oliwę i masło, podgrzać. Dodać obraną oraz startą na tarce marchewkę, pokrojoną w kostkę cukinię oraz obrany i starty na drobnej tarce czosnek. Mieszając podsmażać przez ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać soczewicę oraz obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Przykryć i gotować przez ok. 10 minut. Dodać obranego i pokrojonego w kostkę pomidora oraz posiekane różyczki brokułu. Gotować przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i po kilku minutach wymieszać ze śmietaną.

PRZEPIS: Paszтет z soczewicy - 10 porcji

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1 i 1/2 szklanki (300g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Cebula - 2 sztuki (210g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowo-sojowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 9 łyżeczek (54g)
- Płatki owsiane - 10 łyżek (100g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Majeranek, suszony - 2 łyżeczki (6g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 3/4 sztuki (300g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 łyżek (50g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować, zalewając gorącą wodą w proporcji 1:2, czyli dwie pełne szklanki wody. Dodać liść laurowy i sól, gotować pod przykryciem na małym ogniu 20-25 minut (nie mieszać), aż soczewica wchłonie wodę i się rozgotuje. Słonecznik zalać wrzątkiem, odstawić do namoczenia na 10 minut, odcedzić. Cebulę posiekać w drobną kostkę, marchewkę utrzeć na grubych oczkach, a selera naciowego drobno pokroić. Zwykły seler utrzeć na grubych oczkach. Cebulę podsmażyć na 1/4 szklanki oleju, dodać marchewkę i selera, dusić pod przykryciem przez 10 minut. Z ugotowanej soczewicy wyjąć listki laurowe. Dodać do niej warzywa, namoczony słonecznik, czosnek, posiekaną natkę, płatki owsiane i przyprawy. Wymieszać dokładnie. Wyłożyć do wysmarowanej i wysypanej bułką tartą foremki. Po wierzchu posypać ziarnami słonecznika lub sezamu. Piec paszтет w 180 stopniach przez około 45-60 minut, aż będzie przypieczony z wierzchu, a boki paszтetu oddzielią się od foremki. Gotowy paszтет kroić dopiero po całkowitym wystudzeniu. Można go przechowywać w lodówce przez tydzień.

PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka na kanapki 40g - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 300ml - 2 porcje

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa kalafiorowo-brokułowa - 2 porcje

- Brokuły - 1/2 sztuki (260g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (300g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Kurkuma, mielona - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Jogurt naturalny probiotyczny - Jana - 1/3 opakowania (60ml)



Sposób przygotowania:

Oliwę rozgrzać w garnku. Następnie dodać posiekanego pora, pokrojony czosnek. Doprawić wszystko solą i pieprzem oraz dusić ok. 2 minut. Kolejno wrzucić podzielonego na różyczki kalafiora. Doprawić go kurkumą oraz ulubionymi przyprawami. Zlać wodą (ok. 400ml) i gotować ok. 10-15 minut. Następnie należy dodać pokrojoną w kostkę cukinię, podzielony na różyczki brokuł. Gotować przez kolejne 5 minut. Zabielić jogurtem i gotować przez 2 minuty. Podawać posypane natką pietruszki.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (53g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 i 3/4 sztuki (167g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym - 1 porcja

- Szcypiorek - 1 i 2/3 łyżki (8g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 i 1/3 sztuki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę pokroić na kawałki. Posiekać szczypiorek i pietruszkę. Seler pokroić w cienkie plasterki. Jabłko zetrzeć. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą i doprawić do smaku.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2026-04-27 / 2026-04-28 / 2026-04-29 / 2026-04-30 / 2026-05-01 / 2026-05-02 / 2026-05-03 / 2026-05-04 / 2026-05-05 / 2026-05-06

Produkty zbożowe

Bułka tarta	30g (1/4 szklanki)
Chleb baltonowski	300g (8 i 2/3 kromki)
Chleb graham	580g (19 i 1/3 kromki)
Chleb mieszany	70g (2 kromki)
Chleb pełnoziarnisty z żyta	60g (1 i 3/4 kromki)
Chleb pszenny	100g (4 kromki)
Chleb zwykły	70g (2 kromki)
Chleb żytni razowy	470g (13 i 1/3 kromki)
Chleb żytni staropolski	200g (5 kromek)
Kasza bulgur	50g (1/2 woreczka)
Kasza gryczana	100g (1 woreczek)
Kasza jaglana	65g (2/3 woreczka)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	40g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron spaghetti	50g (1/3 garści)
Mąka orkiszowa razowa typ 1700	70g (1/2 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	70g (5 i 3/4 łyżki)
Niskowęglowodanowa bułka tarta FeelingOK	20g (1/8 opakowania)
Płatki owsiane	150g (15 łyżek)
Ryż paraboliczny	30g (1/7 szklanki)
Ryż basmati	170g (1 szklanka)
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy	130g (3/4 szklanki)

Warzywa

Brokuły	435g (3/4 sztuki)
Burak	198g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	745g (7 sztuk)
Ciecierzycza bez zalewy, puszka	60g (1/4 puszki)
Ciecierzycza, sucha	60g (4 łyżki)
Cukinia	330g (1/2 sztuki)
Czosnek	57g (11 i 1/3 ząbka)
Fasola biała, w puszcze	300g (15 łyżek)

Fasola konserwowa, w puszcze	50g (1/4 szklanki)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kapusta czerwona	25g (1/4 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	210g (2 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kapusta włoska	252g (4 i 2/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	60g (4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	26g (6 i 1/2 łyżeczki)
Marchew	753g (16 i 3/4 sztuki)
Ogórek	880g (4 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	200g (3 i 1/3 sztuki)
Ogórki konserwowe	150g (15 sztuk)
Papryka czerwona	320g (1 i 1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	130g (6 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	251g (3 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	126g (21 łyżeczki)
Pomidor	1407g (8 i 1/4 sztuki)
Por	412g (3 sztuki)
Rzodkiewka	310g (20 i 2/3 sztuki)
Salata	40g (1/5 sztuki)
Salata masłowa	40g (1/5 sztuki)
Seler korzeniowy	421g (1 i 1/3 sztuki)
Seler naciowy	300g (3/4 sztuki)
Seler naciowy, łodyga	60g (1 i 1/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	300g (1 i 1/2 szklanki)
Soczewica, nasiona suche	15g (1/8 szklanki)
Szczypiorek	58g (11 i 2/3 łyżki)
Szpinak	25g (1 garść)
Ziemniaki	767g (8 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, późne	1273g (14 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)

Ziemniaki, wczesne 100g (1 sztuka)

 Mleko i produkty mleczne

Grani lekki, twarożek 40g (2 łyżki)
 Jogurt naturalny 0% tłuszczu 200g (10 łyżek)
 Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 280g (14 łyżek)
 Jogurt naturalny probiotyczny Jana 60ml (1/3 opakowania)
 Kefir, 2% tłuszczu 330ml (1 i 1/3 szklanki)
 Maślanka naturalna 880ml (3 i 2/3 szklanki)
 Mleko 2% tłuszczu 1210ml (5 i 1/4 szklanki)
 Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu 100ml (1/3 szklanki)
 Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 180ml (3/4 szklanki)
 Ser edamski 20g (1 plaster)
 Ser gouda 50g (2 plastry)
 Ser parmezan 5g (2/3 plastra)
 Ser twarogowy, chudy 140g (4 i 2/3 plastra)
 Ser twarogowy, półtłusty 40g (1 i 1/3 plastra)
 Ser twarogowy, tłusty 100g (3 i 1/3 plastra)
 Serek homogenizowany, naturalny 200g (13 i 1/3 łyżeczek)
 Serek jogurtowy - Almette 30g (1 i 1/2 łyżki)
 Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty 125g (6 i 1/4 łyżki)
 Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy 260g (13 łyżek)
 Śmietana 12% tłuszczu 112g (6 i 1/4 łyżki)
 Śmietana 18% tłuszczu 30g (1 i 1/4 łyżki)

 Mięso i jaja

Jaja gotowane 60g (1 i 1/4 sztuki)
 Jaja kurze, całe 643g (12 i 2/3 sztuki)
 Kurczak, mięso mielone 100g (2/3 szklanki)
 Mięso z piersi indyka, bez skóry 150g (1 i 1/2 sztuki)
 Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 160g (3/4 sztuki)
 Mięso z ud kurczaka, bez skóry 340g (3 i 1/3 sztuki)

Noga (udo) kurczaka 150g (1 sztuka)
 Szynka biała, gotowana 190g (15 i 3/4 plastra)
 Szynka parzona 50g (3 i 1/3 plastra)
 Szynka wiejska 160g (10 i 2/3 plastra)
 Szynka z piersi kurczaka 60g (4 plastry)
 Wieprzowina, mięso mielone 560g (3 i 1/2 porcji)
 Wieprzowina, schab surowy bez kości 140g (2/3 porcji)

 Oleje i tłuszcze

masło 15g 115g (7 i 2/3 łyżki)
 Masło ekstra 253g (25 i 1/3 plastra)
 Olej lniany 5ml (1/2 łyżki)
 Olej rzepakowo-sojowy 20ml (2 łyżki)
 Olej rzepakowy 45ml (4 i 1/2 łyżki)
 Olej rzepakowy, tłoczony na zimno 3ml (1/3 łyżki)
 Oliwa z oliwek 122ml (12 i 1/4 łyżki)

 Cukier, słodycze i przekąski

Cukier 3g (1/4 łyżki)
 Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 45g (3 łyżeczki)
 Erytrol 54g (10 i 3/4 łyżeczek)
 kisiel 250 ml 100ml (1/3 szklanki)
 Miód pszczele 37g (1 i 1/2 łyżki)

 Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona 65g (1/2 sztuki)
 Mintaj, świeży 130g (1 porcji)

 Owoce, orzechy i nasiona

Awokado 35g (1/4 sztuki)
 Grejpfrut 150g (2/3 sztuki)
 Gruszka 370g (2 i 3/4 sztuki)
 Jabłko 335g (1 i 3/4 sztuki)
 Maliny 432g (6 i 1/4 garści)

Mandarynki	70g (1 sztuka)
Migdały	3g (1/5 łyżki)
Nasiona słonecznika, łuskane	60g (6 łyżek)
Orzechy włoskie	4g (1/7 garści)
Pomarańcza	300g (1 sztuka)
Truskawki	512g (3 i 1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	4000ml (16 i 2/3 szklanki)
Kompot z wiśni, z cukrem	200ml (3/4 szklanki)
Sok z cytryny	36ml (6 łyżek)



Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion rosółowy	3098ml (13 szklanek)
Bulion warzywny	100ml (1/3 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	8g (2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	22g (11 sztuk)
Majeranek, suszony	15g (5 łyżeczek)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	47g (47 szczypty)
Pieprz ziołowy	6g (2 łyżeczki)
Sól biała	8g (8 szczypt)
Tymianek, suszony	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	12g (4 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	2g (2 szczypty)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	272g (2 i 3/4 szklanki)
-----------------------------	-------------------------