

| wtorek (2026-08-25)                                                                                           | środa (2026-08-26)                                                                                                                                                                                       | czwartek (2026-08-27)                                                                                                            | piątek (2026-08-28)                                                                                                           | sobota (2026-08-29)                                                                                                             | niedziela (2026-08-30)                                                                                                                              | poniedziałek (2026-08-31)                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>07:30 Śniadanie</b>                                                                                        | <b>07:30 Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                   | <b>07:30 Śniadanie</b>                                                                                                           | <b>07:30 Śniadanie</b>                                                                                                        | <b>07:30 Śniadanie</b>                                                                                                          | <b>07:30 Śniadanie</b>                                                                                                                              | <b>07:30 Śniadanie</b>                                                                                                           |
| Masło ekstra<br>Ogórek<br>Ser twarogowy, chudy<br>inka na mleku 200ml<br>Chleb graham                         | Zupa mleczna z kluskami<br>lanymi na mące razowej<br>200ml<br>Chleb graham<br>Masło ekstra<br>pomidor bez skórki<br>Serek kanapkowy ze<br>szczypiorkiem - Hochland<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru | Chleb mazowiecki<br>Masło ekstra<br>Szynka wędzona, chuda<br>Papryka czerwona<br>Mix sałat<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru | Jajecznica na parze<br>Chleb mazowiecki<br>Masło ekstra<br>pomidor bez skórki<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru           | Chleb mazowiecki<br>Masło ekstra<br>Parówki z kurczaka<br>Mix sałat<br>Sos winegret<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru       | Chleb mazowiecki<br>Masło ekstra<br>Parówki z kurczaka<br>Sałata<br>Papryka czerwona<br>Oliwa z oliwek<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru        | Owsianka na mleku<br>Masło ekstra<br>Szynka parzona<br>pomidor bez skórki<br>Chleb wiejski<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru |
| <b>12:30 Obiad</b>                                                                                            | <b>12:30 Obiad</b>                                                                                                                                                                                       | <b>12:30 Obiad</b>                                                                                                               | <b>12:30 Obiad</b>                                                                                                            | <b>12:30 Obiad</b>                                                                                                              | <b>12:30 Obiad</b>                                                                                                                                  | <b>12:30 Obiad</b>                                                                                                               |
| Zupa pomidorowa z<br>makaronem<br>Risotto z szynką<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru               | Zupa ogórkowa 300ml<br>Kopytka z mięsem i sosem<br>pieczarkowym<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru<br>Surówka z białej kapusty                                                                 | Zupa fasolowa<br>pierogi z soczewicą<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru                                                | Dietetyczny żurek<br>Mintaj 130g z kiszoną<br>kapustą 200g i<br>ziemniakami 200g<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami<br>Gulasz z szynki z ryżem<br>Mizeria na kefirze<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru | Rosół – przepis bez<br>tłuszczu lekki<br>Karkówka duszona<br>Buraczki lekkostrawne<br>Ziemniaki, późne<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru | Zupa jarzynowa z<br>ziemniakami<br>Pieczzone udko z kaszą<br>pęczak<br>Surówka z kapusty<br>pekińskiej                           |
| <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                     | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                        | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                     | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                       | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                                           | <b>16:00 Podwieczorek</b>                                                                                                        |
| Mus jabłkowo-morelowy<br>Owołovo                                                                              | Kefir, 2% tłuszczu                                                                                                                                                                                       | Serek twarogowy,<br>homogenizowany,<br>waniliowy                                                                                 | pieczone jabłko z<br>cynamonem                                                                                                | kisiel 250 ml                                                                                                                   | Pieczona owsianka ze<br>śliwkami                                                                                                                    | Mus jabłkowo-malinowy<br>Owołovo                                                                                                 |
| <b>19:00 Kolacja</b>                                                                                          | <b>19:00 Kolacja</b>                                                                                                                                                                                     | <b>19:00 Kolacja</b>                                                                                                             | <b>19:00 Kolacja</b>                                                                                                          | <b>19:00 Kolacja</b>                                                                                                            | <b>19:00 Kolacja</b>                                                                                                                                | <b>19:00 Kolacja</b>                                                                                                             |
| Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Papryka czerwona<br>Jaja gotowane<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru | Chleb poleski<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Szynka kanapkowa<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                                                                                                       | Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Paszтет drobiowy<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                                 | Chleb mazowiecki<br>Masło ekstra<br>Ser twarogowy, chudy<br>Dżem morelowy,<br>niskosłodzony<br>inka na mleku 200ml            | Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Szynka parzona<br>pomidor bez skórki<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                      | Chleb baltonowski<br>Masło ekstra<br>Serek jogurtowy - Almette<br>Rzodkiewka<br>Mix sałat<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                     | Chleb beskidzki<br>Masło ekstra<br>sałatka z selera<br>marynowanego z<br>ananasem i szynką<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru |

| wtorek (2026-08-25)                                                                                                       | środa (2026-08-26)                                                                                                        | czwartek (2026-08-27)                                                                                                     | piątek (2026-08-28)                                                                                                       | sobota (2026-08-29)                                                                                                       | niedziela (2026-08-30)                                                                                                    | poniedziałek (2026-08-31)                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 1966 = 7745 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,18 %<br>Kcal z białka 18,33 %<br>Kcal z węglowodanów 54,08 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1931 = 7988 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,10 %<br>Kcal z białka 17,71 %<br>Kcal z węglowodanów 51,00 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2034 = 8519 kJ<br>Kcal z tłuszczu 27,70 %<br>Kcal z białka 18,57 %<br>Kcal z węglowodanów 57,14 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1925 = 7470 kJ<br>Kcal z tłuszczu 29,26 %<br>Kcal z białka 19,93 %<br>Kcal z węglowodanów 52,91 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2000 = 7683 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,23 %<br>Kcal z białka 16,72 %<br>Kcal z węglowodanów 53,65 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2017 = 8460 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,35 %<br>Kcal z białka 16,68 %<br>Kcal z węglowodanów 54,49 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2013 = 8353 kJ<br>Kcal z tłuszczu 27,93 %<br>Kcal z białka 18,15 %<br>Kcal z węglowodanów 56,58 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 265,82 g<br>Błonnik: 27,56 g<br>Skrobia: 132,90 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 246,22 g<br>Błonnik: 30,84 g<br>Skrobia: 145,37 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 290,58 g<br>Błonnik: 41,89 g<br>Skrobia: 112,96 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 254,63 g<br>Błonnik: 29,81 g<br>Skrobia: 135,40 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 268,26 g<br>Błonnik: 31,20 g<br>Skrobia: 129,04 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 274,77 g<br>Błonnik: 31,15 g<br>Skrobia: 152,16 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 284,74 g<br>Błonnik: 36,84 g<br>Skrobia: 165,70 g                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 90,09 g<br>Białko roślinne: 28,17 g<br>Białko zwierzęce: 50,08 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 85,49 g<br>Białko roślinne: 31,23 g<br>Białko zwierzęce: 42,94 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 94,43 g<br>Białko roślinne: 23,39 g<br>Białko zwierzęce: 35,52 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 95,89 g<br>Białko roślinne: 22,63 g<br>Białko zwierzęce: 63,50 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 83,58 g<br>Białko roślinne: 27,72 g<br>Białko zwierzęce: 51,39 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 84,12 g<br>Białko roślinne: 31,82 g<br>Białko zwierzęce: 42,74 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 91,32 g<br>Białko roślinne: 29,19 g<br>Białko zwierzęce: 43,12 g                         |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 65,92 g<br>Cholesterol: 492,00 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 73,16 g<br>Cholesterol: 363,37 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 62,61 g<br>Cholesterol: 178,15 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 62,58 g<br>Cholesterol: 716,90 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 71,63 g<br>Cholesterol: 223,33 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 72,49 g<br>Cholesterol: 194,20 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 62,47 g<br>Cholesterol: 253,66 mg                                                      |

| wtorek (2026-09-01)                                                                                                           | środa (2026-09-02)                                                                                                                                              | czwartek (2026-09-03)                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30 Śniadanie                                                                                                               | 07:30 Śniadanie                                                                                                                                                 | 07:30 Śniadanie                                                                                                         |
| Chleb graham, pszenno-żytni<br>Masło ekstra<br>Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g<br>Herbata czarna, napar bez cukru        | Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml<br>Chleb graham<br>Masło ekstra<br>pomidor bez skórki<br>Szynka parzona<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Chleb beskidzki<br>Masło ekstra<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Papryka czerwona<br>Herbata czarna, napar bez cukru      |
| 12:30 Obiad                                                                                                                   | 12:30 Obiad                                                                                                                                                     | 12:30 Obiad                                                                                                             |
| Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Dietetyczne spaghetti 300g<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru                 | Zupa kalafiorowa<br>Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami<br>sałata masłowa z jogurtem 100g<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru           | Zupa pieczarkowa<br>Baba ziemniaczana z kielbaską<br>Wegańska surówka colesław<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru |
| 16:00 Podwieczorek                                                                                                            | 16:00 Podwieczorek                                                                                                                                              | 16:00 Podwieczorek                                                                                                      |
| Jogurt naturalny - Skyr                                                                                                       | Sok warzywno-owocowy                                                                                                                                            | Serek wiejski 3%                                                                                                        |
| 19:00 Kolacja                                                                                                                 | 19:00 Kolacja                                                                                                                                                   | 19:00 Kolacja                                                                                                           |
| Chleb mazowiecki<br>Masło ekstra<br>Szynka wędzona, chuda<br>Papryka czerwona<br>Mix sałat<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Chleb beskidzki<br>Masło ekstra<br>Sałata masłowa<br>Ser gouda<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                                               | Chleb poleski<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Połędwica sopocka<br>Herbata czarna, napar bez cukru                        |

| wtorek (2026-09-01)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | środa (2026-09-02)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | czwartek (2026-09-03)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Energia:</b><br/> Kcal 1974 = 8256 kJ<br/> Kcal z tłuszczu 34,95 %<br/> Kcal z białka 19,13 %<br/> Kcal z węglowodanów 47,10 %</p> <p><b>Węglowodany:</b><br/> Węglowodany ogółem: 232,43 g<br/> Błonnik: 28,40 g<br/> Skrobia: 171,93 g</p> <p><b>Białko:</b><br/> Białko ogółem: 94,42 g<br/> Białko roślinne: 26,53 g<br/> Białko zwierzęce: 17,83 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b><br/> Tłuszcz ogółem: 76,66 g<br/> Cholesterol: 230,93 mg</p> | <p><b>Energia:</b><br/> Kcal 1946 = 8046 kJ<br/> Kcal z tłuszczu 29,48 %<br/> Kcal z białka 20,05 %<br/> Kcal z węglowodanów 53,60 %</p> <p><b>Węglowodany:</b><br/> Węglowodany ogółem: 260,76 g<br/> Błonnik: 35,11 g<br/> Skrobia: 133,08 g</p> <p><b>Białko:</b><br/> Białko ogółem: 97,53 g<br/> Białko roślinne: 32,69 g<br/> Białko zwierzęce: 49,67 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b><br/> Tłuszcz ogółem: 63,75 g<br/> Cholesterol: 339,30 mg</p> | <p><b>Energia:</b><br/> Kcal 1926 = 8052 kJ<br/> Kcal z tłuszczu 35,23 %<br/> Kcal z białka 17,57 %<br/> Kcal z węglowodanów 51,02 %</p> <p><b>Węglowodany:</b><br/> Węglowodany ogółem: 245,67 g<br/> Błonnik: 34,73 g<br/> Skrobia: 156,30 g</p> <p><b>Białko:</b><br/> Białko ogółem: 84,60 g<br/> Białko roślinne: 32,26 g<br/> Białko zwierzęce: 34,21 g</p> <p><b>Tłuszcz:</b><br/> Tłuszcz ogółem: 75,40 g<br/> Cholesterol: 282,44 mg</p> |



alergeny :

gluten

laktoza

jaja

seler

miód

gorczyca



25.08.2026 (wtorek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 31.78g, W o.: 73.08g, T: 18.75g)

|                                                                     |                       |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)      | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)                 | 2/3 sztuki (100g)     |
| Ser twarogowy, chudy (E: 78kcal, B o.: 15.84g, W o.: 2.8g, T: 0.4g) | 2 i 2/3 plastra (80g) |
| inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)      | 100ml                 |
| Chleb graham (E: 254kcal, B o.: 9.13g, W o.: 53.57g, T: 1.87g)      | 3 i 2/3 kromki (110g) |

## ▶ 12:30 Obiad (E: 794kcal, B o.: 38.13g, W o.: 111.35g, T: 22.66g)

|                                                                                       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa pomidorowa z makaronem (E: 300kcal, B o.: 10.34g, W o.: 62.34g, T: 1.81g)        | 1 porcja |
| Risotto z szynką (E: 479kcal, B o.: 27.58g, W o.: 45.14g, T: 20.79g)                  | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) | 1 porcja |

## ▶ 16:00 Podwieczorek (E: 106kcal, B o.: 0.76g, W o.: 28g, T: 0.4g)

|                                                                             |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Mus jabłkowo-morelowy Owolovo (E: 106kcal, B o.: 0.76g, W o.: 28g, T: 0.4g) | 1 opakowanie (200g) |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------|

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 488kcal, B o.: 19.42g, W o.: 53.39g, T: 24.11g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 204kcal, B o.: 5.31g, W o.: 46.08g, T: 1.53g)    | 2 i 2/3 kromki (90g)  |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)          | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)           | 1/3 sztuki (100g)     |
| Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, W o.: 0.6g, T: 9.7g)            | 2 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:                     | 1966 kcal  |
| Woda:                                     | 969.01 g   |
| Tłuszcz:                                  | 65.92 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 184.37 g   |
| Cholesterol:                              | 492 mg     |
| Fruktoza:                                 | 7.16 g     |
| Laktoza:                                  | 2.66 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 27.56 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.68 g    |
| Sód:                                      | 1508.67 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 104.92     |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7745.13 kJ |
| Białko ogółem:                     | 90.09 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 265.82 g   |
| Popiół:                            | 11.48 g    |
| Glukoza:                           | 6.23 g     |
| Sacharoza:                         | 3.7 g      |
| Skrobia:                           | 132.9 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 25.03 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.6 g      |
| Sól:                               | 2.93 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 8.5    |



26.08.2026 (środa)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 567kcal, B o.: 20.21g, W o.: 65.06g, T: 26.19g)

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml (E: 161kcal, B o.: 9.54g, W o.: 18.55g, T: 5.58g) 0.5 porcji

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, W o.: 38.96g, T: 1.36g) 2 i 2/3 kromki (80g)

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

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

Serek kanapkowy ze szczypiorkiem - Hochland (E: 122kcal, B o.: 2.76g, W o.: 3.48g, T: 10.8g) 3 łyżki (60g)

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

## ▶ 12:30 Obiad (E: 779kcal, B o.: 39.51g, W o.: 104.55g, T: 25.48g)

Zupa ogórkowa 300ml (E: 231kcal, B o.: 11.67g, W o.: 36.1g, T: 5.64g) 1 porcja

Kopytka z mięsem i sosem pieczarkowym (E: 441kcal, B o.: 23.23g, W o.: 46.02g, T: 18.83g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) 1 porcja

Surówka z białej kapusty (E: 92kcal, B o.: 4.4g, W o.: 18.56g, T: 0.95g) 1 porcja

## ▶ 16:00 Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 8.5g, W o.: 11.75g, T: 5g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 125kcal, B o.: 8.5g, W o.: 11.75g, T: 5g) 1 szklanka (250ml)

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 460kcal, B o.: 17.27g, W o.: 64.86g, T: 16.49g)

Chleb poleski (E: 279kcal, B o.: 7.81g, W o.: 59.95g, T: 2.31g) 2 i 3/4 kromki (110g)

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

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

Szynka kanapkowa (E: 50kcal, B o.: 8.25g, W o.: 0.7g, T: 1.6g) 3 i 1/3 plastra (50g)

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


**Wartości odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1931 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1659.71 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 73.16 g    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>                 | 200.05 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 363.37 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 5.85 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 17.83 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 30.84 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 22.39 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2009.14 mg |
| <b>Ładunek Glikemiczny:</b>                      | 120.03     |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7987.66 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 85.49 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 246.22 g   |
| <b>Popiół:</b>                            | 15 g       |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.01 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 9.8 g      |
| <b>Skrobia:</b>                           | 145.37 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 36.28 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 6.57 g     |
| <b>Sól:</b>                               | 5.33 g     |
| <b>Stosunek n-3:n-6:</b>                  | 1 : 6.4    |



27.08.2026 (czwartek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 516kcal, B o.: 21.56g, W o.: 73.96g, T: 16.11g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb mazowiecki (E: 283kcal, B o.: 8.36g, W o.: 60.5g, T: 1.54g)       | 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) |
| Szynka wędzona, chuda (E: 85kcal, B o.: 11.11g, W o.: 6.42g, T: 1.63g)  | 4 plastry (60g)       |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)           | 1/3 sztuki (100g)     |
| Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)                | 1 i 1/4 garści (30g)  |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |

## ▶ 12:30 Obiad (E: 835kcal, B o.: 26.98g, W o.: 138.13g, T: 23.17g)

|                                                                                       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa fasolowa (E: 368kcal, B o.: 11.94g, W o.: 46.18g, T: 15.79g)                     | 1 porcja |
| pierogi z soczewicą (E: 452kcal, B o.: 14.83g, W o.: 88.08g, T: 7.32g)                | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) | 1 porcja |

## ▶ 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: 446kcal, B o.: 20.69g, W o.: 58.54g, T: 17.03g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Pasztet drobiowy (E: 89kcal, B o.: 11.38g, W o.: 6.83g, T: 2.85g)       | 0.5 porcji            |
| Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)                     | 2/3 sztuki (100g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2034 kcal  |
| Woda:                                     | 1244.49 g  |
| Tłuszcz:                                  | 62.61 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 154.75 g   |
| Cholesterol:                              | 178.15 mg  |
| Fruktoza:                                 | 5.64 g     |
| Laktoza:                                  | 4.53 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 41.89 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25.09 g    |
| Sód:                                      | 1799.16 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 127.5      |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8519.11 kJ |
| Białko ogółem:                     | 94.43 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 290.58 g   |
| Popiół:                            | 14.53 g    |
| Glukoza:                           | 5.63 g     |
| Sacharoza:                         | 19.7 g     |
| Skrobia:                           | 112.96 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 26.47 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.44 g     |
| Sól:                               | 2.9 g      |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 6.9    |



28.08.2026 (piątek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 24.16g, W o.: 59.35g, T: 25.56g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 16.01g, W o.: 5.74g, T: 11.72g)  | 1 porcja              |
| Chleb mazowiecki (E: 231kcal, B o.: 6.84g, W o.: 49.5g, T: 1.26g)       | 2 i 2/3 kromki (90g)  |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)          | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)             | 1 sztuka (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: 761kcal, B o.: 43.5g, W o.: 102.76g, T: 22.54g)

|                                                                                                           |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Dietetyczny żurek (E: 292kcal, B o.: 15.86g, W o.: 45.62g, T: 6.19g)                                      | 1 porcja |
| Mintaj 130g z kiszoną kapustą 200g i ziemniakami 200g (E: 454kcal, B o.: 27.43g, W o.: 53.27g, T: 16.29g) | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)                     | 1 porcja |

## ▶ 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 27.35g, W o.: 66.71g, T: 13.66g)

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb mazowiecki (E: 180kcal, B o.: 5.32g, W o.: 38.5g, T: 0.98g)             | 2 kromki (70g)        |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)                  | 1 plaster (10g)       |
| Ser twarogowy, chudy (E: 78kcal, B o.: 15.84g, W o.: 2.8g, T: 0.4g)           | 2 i 2/3 plastra (80g) |
| Dżem morelowy, niskosłodzony (E: 47kcal, B o.: 0.12g, W o.: 11.64g, T: 0.03g) | 2 łyżeczki (30g)      |
| inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)                | 100ml                 |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1925 kcal  |
| Woda:                                     | 1396.74 g  |
| Tłuszcz:                                  | 62.58 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 196.23 g   |
| Cholesterol:                              | 716.9 mg   |
| Fruktoza:                                 | 16.04 g    |
| Laktoza:                                  | 7.33 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 29.81 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.19 g    |
| Sód:                                      | 2410.44 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 131.19     |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7469.51 kJ |
| Białko ogółem:                     | 95.89 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 254.63 g   |
| Popiół:                            | 16.44 g    |
| Glukoza:                           | 9.62 g     |
| Sacharoza:                         | 14.8 g     |
| Skrobia:                           | 135.4 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 22.84 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.82 g     |
| Sól:                               | 4.38 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 5.7    |



29.08.2026 (sobota)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 14.28g, W o.: 42.2g, T: 32.38g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb mazowiecki (E: 154kcal, B o.: 4.56g, W o.: 33g, T: 0.84g)         | 1 i 3/4 kromki (60g) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)            | 1 plaster (10g)      |
| Parówki z kurczaka (E: 209kcal, B o.: 8.64g, W o.: 3.36g, T: 17.92g)    | 2 sztuki (80g)       |
| Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)                | 1 i 1/4 garści (30g) |
| Sos winegret (E: 70kcal, B o.: 0.33g, W o.: 5.44g, T: 5.31g)            | 1 porcja             |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

## ▶ 12:30 Obiad (E: 857kcal, B o.: 48.66g, W o.: 125.54g, T: 22.62g)

|                                                                                       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Barszcz czerwony z ziemniakami (E: 260kcal, B o.: 8.83g, W o.: 60.29g, T: 1.14g)      | 1 porcja |
| Gulasz z szynki z ryżem (E: 459kcal, B o.: 31.72g, W o.: 47.31g, T: 17.25g)           | 1 porcja |
| Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, W o.: 14.07g, T: 4.17g)                   | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) | 1 porcja |

## ▶ 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: 461kcal, B o.: 20.54g, W o.: 60.52g, T: 16.53g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Szynka parzona (E: 59kcal, B o.: 9.6g, W o.: 0.84g, T: 1.98g)           | 4 plastry (60g)       |
| pomidor bez skórki (E: 36kcal, B o.: 1.5g, W o.: 6g, T: 0.3g)           | 1 i 1/2 sztuki (150g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2000 kcal  |
| Woda:                                     | 1477.73 g  |
| Tłuszcz:                                  | 71.63 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 172.56 g   |
| Cholesterol:                              | 223.33 mg  |
| Fruktoza:                                 | 6.65 g     |
| Laktoza:                                  | 8.56 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 31.2 g     |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 29.77 g    |
| Sód:                                      | 2143.58 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 104.36     |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7683.38 kJ |
| Białko ogółem:                     | 83.58 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 268.26 g   |
| Popiół:                            | 14.29 g    |
| Glukoza:                           | 4.9 g      |
| Sacharoza:                         | 25.01 g    |
| Skrobia:                           | 129.04 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 28.02 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.59 g     |
| Sól:                               | 5.42 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 5      |


**30.08.2026 (niedziela)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 23.07g, W o.: 51.92g, T: 22.29g)**

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb mazowiecki (E: 206kcal, B o.: 6.08g, W o.: 44g, T: 1.12g)         | 2 i 1/4 kromki (80g) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)            | 1 plaster (10g)      |
| Schab wędzony (E: 82kcal, B o.: 15g, W o.: 0.36g, T: 2.4g)              | 4 plastry (60g)      |
| Salata (E: 5kcal, B o.: 0.42g, W o.: 0.87g, T: 0.06g)                   | 1/7 sztuki (30g)     |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)           | 1/3 sztuki (100g)    |
| Oliwa z oliwek (E: 90kcal, B o.: 0g, W o.: 0.02g, T: 9.96g)             | 1 łyżka (10ml)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

**► 12:30 Obiad (E: 798kcal, B o.: 42.92g, W o.: 101.4g, T: 27.04g)**

|                                                                                       |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Rosół – przepis bez tłuszczu lekki (E: 219kcal, B o.: 16.36g, W o.: 35.54g, T: 1.85g) | 1 porcja              |
| Karkówka duszona (E: 287kcal, B o.: 20.22g, W o.: 7.78g, T: 19.81g)                   | 1 porcja              |
| Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, W o.: 13.21g, T: 5.12g)               | 1 porcja              |
| Ziemniaki, późne (E: 174kcal, B o.: 3.8g, W o.: 41g, T: 0.2g)                         | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) | 1 porcja              |

**► 16:00 Podwieczorek (E: 249kcal, B o.: 5.84g, W o.: 54.85g, T: 3.4g)**

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

**► 19:00 Kolacja (E: 480kcal, B o.: 12.29g, W o.: 66.6g, T: 19.76g)**

|                                                                           |                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 279kcal, B o.: 7.7g, W o.: 60.28g, T: 1.65g)        | 3 i 1/4 kromki (110g) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)              | 1 plaster (10g)       |
| Serek jogurtowy - Almette (E: 104kcal, B o.: 2.84g, W o.: 1.52g, T: 9.6g) | 2 łyżki (40g)         |
| Rzodkiewka (E: 18kcal, B o.: 1g, W o.: 4.4g, T: 0.2g)                     | 6 i 2/3 sztuki (100g) |
| Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)                  | 1 i 1/4 garści (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:                     | 2017 kcal  |
| Woda:                                     | 1381.5 g   |
| Tłuszcz:                                  | 72.49 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 206.17 g   |
| Cholesterol:                              | 194.2 mg   |
| Fruktoza:                                 | 9.33 g     |
| Laktoza:                                  | 0.12 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 31.15 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 53.22 g    |
| Sód:                                      | 1504.92 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 96.27      |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8459.58 kJ |
| Białko ogółem:                     | 84.12 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 274.77 g   |
| Popiół:                            | 13.09 g    |
| Glukoza:                           | 11.92 g    |
| Sacharoza:                         | 22.22 g    |
| Skrobia:                           | 152.16 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 44 g       |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.32 g    |
| Sól:                               | 3.95 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 5.3    |


**31.08.2026 (poniedziałek)**
**▶ 07:30 Śniadanie (E: 612kcal, B o.: 26.2g, W o.: 87.55g, T: 18.64g)**

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Owsianka na mleku (E: 275kcal, B o.: 13.01g, W o.: 39.72g, T: 7.83g)    | 1 porcja              |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)            | 1 plaster (10g)       |
| Szynka parzona (E: 40kcal, B o.: 6.4g, W o.: 0.56g, T: 1.32g)           | 2 i 2/3 plastra (40g) |
| pomidor bez skórki (E: 24kcal, B o.: 1g, W o.: 4g, T: 0.2g)             | 1 sztuka (100g)       |
| Chleb wiejski (E: 198kcal, B o.: 5.52g, W o.: 43.2g, T: 1.04g)          | 2 kromki (80g)        |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |

**▶ 12:30 Obiad (E: 853kcal, B o.: 50.2g, W o.: 103.1g, T: 29.44g)**

|                                                                                  |          |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 294kcal, B o.: 18.59g, W o.: 33.51g, T: 10.47g) | 1 porcja |
| Pieczone udko z kaszą pęczak (E: 446kcal, B o.: 23.66g, W o.: 50.48g, T: 17.47g) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty pekińskiej (E: 113kcal, B o.: 7.95g, W o.: 19.11g, T: 1.5g)    | 1 porcja |

**▶ 16:00 Podwieczorek (E: 69kcal, B o.: 0.75g, W o.: 14.7g, T: 0g)**

|                                                                            |                       |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Mus jabłkowo-malinowy Owolovo (E: 69kcal, B o.: 0.75g, W o.: 14.7g, T: 0g) | 3/4 opakowania (150g) |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|

**▶ 19:00 Kolacja (E: 479kcal, B o.: 14.17g, W o.: 79.39g, T: 14.39g)**

|                                                                                                    |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb beskidzki (E: 257kcal, B o.: 7.5g, W o.: 55.7g, T: 1.7g)                                     | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (E: 97kcal, B o.: 0.09g, W o.: 0.09g, T: 10.73g)                                      | 1 i 1/3 plastra (13g) |
| sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką (E: 125kcal, B o.: 6.38g, W o.: 23.6g, T: 1.96g) | 1 porcja              |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)                            | 3/4 szklanki (200ml)  |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2013 kcal  |
| Woda:                                     | 1325.43 g  |
| Tłuszcz:                                  | 62.47 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 210.17 g   |
| Cholesterol:                              | 253.66 mg  |
| Fruktoza:                                 | 4.31 g     |
| Laktoza:                                  | 18.52 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 36.84 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.66 g    |
| Sód:                                      | 1935.34 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 83.44      |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8353.16 kJ |
| Białko ogółem:                     | 91.32 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 284.74 g   |
| Popiół:                            | 14.2 g     |
| Glukoza:                           | 4.38 g     |
| Sacharoza:                         | 17.4 g     |
| Skrobia:                           | 165.7 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.07 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.65 g    |
| Sól:                               | 4.53 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 4.5    |



01.09.2026 (wtorek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 546kcal, B o.: 24.22g, W o.: 50.2g, T: 26.95g)

|                                                                                         |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb graham, pszenno-żytni (E: 240kcal, B o.: 8.03g, W o.: 45.1g, T: 1.98g)            | 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) |
| Salatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g (E: 194kcal, B o.: 15.88g, W o.: 4.99g, T: 12.59g) | 1 porcja              |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)                 | 3/4 szklanki (200ml)  |

## ▶ 12:30 Obiad (E: 819kcal, B o.: 31.84g, W o.: 102.7g, T: 33.33g)

|                                                                                          |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa koperkowa z ryżem brązowym 300 ml (E: 250kcal, B o.: 5.93g, W o.: 46.76g, T: 6.01g) | 1 porcja |
| Dietetyczne spaghetti 300g (E: 554kcal, B o.: 25.7g, W o.: 52.07g, T: 27.26g)            | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g)    | 1 porcja |

## ▶ 16:00 Podwieczorek (E: 93kcal, B o.: 16.8g, W o.: 5.57g, T: 0.27g)

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

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 516kcal, B o.: 21.56g, W o.: 73.96g, T: 16.11g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb mazowiecki (E: 283kcal, B o.: 8.36g, W o.: 60.5g, T: 1.54g)       | 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) |
| Szynka wędzona, chuda (E: 85kcal, B o.: 11.11g, W o.: 6.42g, T: 1.63g)  | 4 plastry (60g)       |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)           | 1/3 sztuki (100g)     |
| Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)                | 1 i 1/4 garści (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:                     | 1974 kcal  |
| Woda:                                     | 1124.17 g  |
| Tłuszcz:                                  | 76.66 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 114.43 g   |
| Cholesterol:                              | 230.93 mg  |
| Fruktoza:                                 | 8 g        |
| Laktoza:                                  | 1.07 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 28.4 g     |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 29.98 g    |
| Sód:                                      | 2250.74 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 113.04     |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8256.39 kJ |
| Białko ogółem:                     | 94.42 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 232.43 g   |
| Popiół:                            | 10.79 g    |
| Glukoza:                           | 7.41 g     |
| Sacharoza:                         | 4.79 g     |
| Skrobia:                           | 171.93 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 31.38 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.47 g     |
| Sól:                               | 2.71 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 6.1    |


**02.09.2026 (środa)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 25.49g, W o.: 62.32g, T: 21.17g)**

Zupa mleczna z kluskami lanymi na mące razowej 200ml (E: 161kcal, B o.: 9.54g, W o.: 18.55g, T: 5.58g) 0.5 porcji

Chleb graham (E: 185kcal, B o.: 6.64g, W o.: 38.96g, T: 1.36g) 2 i 2/3 kromki (80g)

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

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

Szynka parzona (E: 50kcal, B o.: 8g, W o.: 0.7g, T: 1.65g) 3 i 1/3 plastra (50g)

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

**► 12:30 Obiad (E: 773kcal, B o.: 51.16g, W o.: 108.47g, T: 19.07g)**

Zupa kalafiorowa (E: 353kcal, B o.: 14.57g, W o.: 47.48g, T: 14.24g) 1 porcja

Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami (E: 353kcal, B o.: 31.45g, W o.: 49.37g, T: 4.39g) 1 porcja

sałata masłowa z jogurtem 100g (E: 52kcal, B o.: 4.93g, W o.: 7.75g, T: 0.38g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) 1 porcja

**► 16:00 Podwieczorek (E: 115kcal, B o.: 0.75g, W o.: 27.88g, T: 0.03g)**

Sok warzywno-owocowy (E: 115kcal, B o.: 0.75g, W o.: 27.88g, T: 0.03g) 1 szklanka (250ml)

**► 19:00 Kolacja (E: 526kcal, B o.: 20.13g, W o.: 62.09g, T: 23.48g)**

Chleb beskidzki (E: 283kcal, B o.: 8.25g, W o.: 61.27g, 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)

Salata masłowa (E: 4kcal, B o.: 0.41g, W o.: 0.67g, T: 0.07g) 1/7 sztuki (30g)

Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, W o.: 0.04g, T: 9.16g) 1 i 2/3 plastra (40g)

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1946 kcal  |
| Woda:                                     | 1799.2 g   |
| Tłuszcz:                                  | 63.75 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 175.23 g   |
| Cholesterol:                              | 339.3 mg   |
| Fruktoza:                                 | 5.99 g     |
| Laktoza:                                  | 8.9 g      |
| Błonnik pokarmowy:                        | 35.11 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.52 g    |
| Sód:                                      | 2152.34 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 70.17      |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8046.34 kJ |
| Białko ogółem:                     | 97.53 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 260.76 g   |
| Popiół:                            | 17.15 g    |
| Glukoza:                           | 6.29 g     |
| Sacharoza:                         | 5.51 g     |
| Skrobia:                           | 133.08 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 36.08 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 4.57 g     |
| Sól:                               | 5.06 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 3.1    |


**03.09.2026 (czwartek)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 512kcal, B o.: 26.82g, W o.: 68.14g, T: 16.53g)**

|                                                                           |                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb beskidzki (E: 283kcal, B o.: 8.25g, W o.: 61.27g, T: 1.87g)         | 3 i 1/4 kromki (110g) |
| Masło ekstra (E: 120kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 13.2g)             | 1 i 2/3 plastra (16g) |
| Szynka z piersi kurczaka (E: 77kcal, B o.: 16.96g, W o.: 0.16g, T: 0.96g) | 5 i 1/3 plastra (80g) |
| 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: 832kcal, B o.: 23.62g, W o.: 109.41g, T: 37.92g)**

|                                                                                       |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa pieczarkowa (E: 269kcal, B o.: 5.44g, W o.: 28.84g, T: 16.27g)                   | 1 porcja |
| Baba ziemniaczana z kielbaską (E: 501kcal, B o.: 16.44g, W o.: 65.97g, T: 20.73g)     | 1 porcja |
| Wegańska surówka colesław (E: 47kcal, B o.: 1.53g, W o.: 10.73g, T: 0.86g)            | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 15kcal, B o.: 0.21g, W o.: 3.87g, T: 0.06g) | 1 porcja |

**► 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: 460kcal, B o.: 17.66g, W o.: 64.52g, T: 16.45g)**

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb poleski (E: 279kcal, B o.: 7.81g, W o.: 59.95g, T: 2.31g)         | 2 i 3/4 kromki (110g) |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)          | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)                    | 2/3 sztuki (100g)     |
| Polędwica sopočka (E: 50kcal, B o.: 8.64g, W o.: 0.36g, T: 1.56g)       | 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:                     | 1926 kcal  |
| Woda:                                     | 1424.78 g  |
| Tłuszcz:                                  | 75.4 g     |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 195.65 g   |
| Cholesterol:                              | 282.44 mg  |
| Fruktoza:                                 | 7.57 g     |
| Laktoza:                                  | 2.28 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 34.73 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 23.05 g    |
| Sód:                                      | 2637.65 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 94.61      |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8051.73 kJ |
| Białko ogółem:                     | 84.6 g     |
| Węglowodany ogółem:                | 245.67 g   |
| Popiół:                            | 16.23 g    |
| Glukoza:                           | 7.43 g     |
| Sacharoza:                         | 9.54 g     |
| Skrobia:                           | 156.3 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 34.96 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.53 g     |
| Sól:                               | 6.24 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 3.6    |

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (70g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Risotto z szynką - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka wrzucić kawałki szynki, dodać szklankę wody, plastry cukinii i przyprawy. Dusić 5 minut. Dodać ryż, wymieszać i poczekać, aż zrobi się szklisty. Zalać wszystko połową bulionu i gotować, mieszając co jakiś czas. Gdy ryż wchłonie płyn, dolać kolejną porcję i gotować, aż będzie gotowy. W razie potrzeby dolać wodę. Na koniec wlać oliwę i wymieszać z całym daniem.

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

- 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.

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

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (102g)
- Sól biała - (0g)
- 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 ogórkowa 300ml - 4 porcje**

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (160g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 2 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 6 sztuk (540g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Kopytka z mięsem i sosem pieczarkowym - 5 porcji**

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (300g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 13 i 1/3 łyżki (160g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Oliwa z oliwek - 5 łyżek (50ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 12 i 1/2 sztuki (250g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ziemniaki, średnie - 5 i 2/3 sztuki (500g)
- Śmietana kwaśna - (150g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować, przecisnąć przez praskę, wymieszać z solą, jajkiem i stale dosypywaną mąką. Całość wyrobić na jednolitą masę. Z ciasta uformować wałki i pokroić na mniejsze kawałki (około 2 cm). W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli i oliwy (pół łyżki). Do gotującej wody wrzucić kopytka partiami, co jakiś czas mieszając. Wyciągnąć za pomocą łyżki cedzakowej, 2 minuty po wypłynięciu.

pokrojoną pierś z kurczaka, doprawić do smaku odstawić. Pieczarki oczyścić, obrać i pokroić w plastry. Na patelni rozgrzać pozostałą część oliwy, zeszklić pokrojoną drobno cebulę, dodać pieczarki i posolić. Ciągłe mieszać i dusić dodając kawałki mięsa, dusić do momentu odparowania wody. Dodać masło i wymieszać. Następnie wlać śmietanę i gotować na małym ogniu przez 3 minuty. Doprawić solą, pieprzem i posypać koprem.

Kopytka polać sosem.

**PRZEPIS: Surówka z białej kapusty - 1 porcja**

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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.

**PRZEPIS: Zupa fasolowa - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (26g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (63g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Fasola biała, gotowana - 1/2 szklanki (85g)

**Sposób przygotowania:**

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać czosnek oraz starte warzywa. Jak już będą miękkie wlać bulion i gotować 10 minut. Na koniec dodać ugotowaną wcześniej fasolę, doprawić do smaku. Przed podaniem posypać pietruszką.

**PRZEPIS: pierogi z soczewicą - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

wedle procedury

**PRZEPIS: Pasztet drobiowy - 10 porcji**

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Otręby owsiane - 14 i 1/4 łyżki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 5 sztuk (500g)
- Ziele angielskie, mielone - 2 łyżeczki (6g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 10 szczypt (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Jajecznica na parze - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Dietetyczny żurek - 4 porcje**

- Jaja kurze całe - 4 sztuki (200g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kielbasa delikatesowa z kurczaka - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 5 i 2/3 sztuki (500g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 3/4 opakowania (400ml)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- 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: pieczone jabłko z cynamonem - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Sos winegret - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Wymieszać wszystkie składniki.

**PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami - 6 porcji**

- 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 - (0g)
- Ziemniaki - 6 sztuk (540g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Zakwas z buraka niskosolony Kiszzone Specjały - 1/8 opakowania (60ml)

**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 jabłko obrać i pozbawić gniazda nasienne. 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.

**PRZEPIS: Gulasz z szynki z ryżem - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Cebula - 1/3 sztuki (38g)
- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/4 porcji (125g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - (0g)

**Sposób przygotowania:**

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

kaszę ugotować. doprawić do smaku rozgnieść

**PRZEPIS: Mizeria na kefirze - 2 porcje**

- Kefir, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 szklanki (400ml)
- Ogórek - 1 i 2/3 sztuki (300g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Rosół – przepis bez tłuszczu lekki - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/5 sztuki (40g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (33g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (33g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (17g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 3 i 1/2 sztuki (7g)

**Sposób przygotowania:**

Filety z kurczaka umyć i oczyścić z tłuszczu. Warzywa obrać, jeżeli nie są młode. Warzywa, lubczyk i kurczaka zalać w garnku zimną wodą. Nie doprawiać. Gotować minimum godzinę na małym ogniu. Rosół nie może się mocno gotować. Następnie dodać pietruszkę i posolić rosół do smaku. Gotować jeszcze pół godziny. Doprawić pieprzem i ewentualnie solą. Ugotować makaron i podawać z rosółem.

**PRZEPIS: Karkówka duszona - 1 porcja**

- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina karkówka - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Buraczki lekkostrawne - 1 porcja**

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i polać oliwą.

**PRZEPIS: Pieczona owsianka ze śliwkami - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Owsianka na mleku - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku,

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 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 - 2/3 sztuki (70g)
- 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.

**PRZEPIS: Pieczone udko z kaszą pęczak - 1 porcja**

- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (7g)
- Miód pszczeli - 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 - 1/2 woreczka (50g)
- 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. Udka podać z kaszą i potrawką z marchewki i groszku. Danie posypać obficie posiekaną natką pietruszki.

**PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej - 1 porcja**

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Pomarańcza - 1/3 sztuki (100g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Por i kapustę pekińską posiekać, następnie przełożyć do miseczki. Pomarańcze obrać ze skórki, następnie podzielić na cząstki i wyjąć miąższ z błonek. Rozdrobnić na mniejsze kawałki i razem z sokiem z owoców (jeśli taki się pojawił) dodać do miski. Doprawić pieprzem, dodać jogurt i dokładnie wymieszać.

**PRZEPIS: sałatka z selera marynowanego z ananasem i szynką - 1 porcja**

- Ananas, plastry w syropie - 1 plaster (33g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (33g)
- Ogórki konserwowe - 1 i 2/3 sztuki (17g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Seler wyborny, konserwowy - 4 łyżki (100g)
- Szynka wiejska - 1 plaster (15g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 2/3 łyżki (33g)

**Sposób przygotowania:**

składniki połączyć, doprawić do smaku

**PRZEPIS: Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2/3 łyżki (12g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 1 szklanka (200g)
- 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. Porą 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: 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 - 2/3 porcji (90g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i ziemniakami - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- 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 łyżka (20g)
- 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.

**PRZEPIS: sałata masłowa z jogurtem 100g - 1 porcja**

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sałata masłowa - 1/4 sztuki (50g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

sałatę umyć, odwyrup do niej jogurt naturalny i przyprawy

**PRZEPIS: Zupa pieczarkowa - 1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- 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 - 1/5 szklanki (50ml)
- Masło ekstra - 1 i 2/3 plastra (16g)
- 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. Odląć część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

**PRZEPIS: Baba ziemniaczana z kiełbaską - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Len, nasiona - 1/3 łyżki (3g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mąka ryżowa - 2/3 łyżki (9g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Kiełbasa domowa - 1/3 sztuki (40g)
- Masło - 1/3 plastra (3g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i ziemniaki obrać, zetrzeć na tarce. Dodać mąki, siemienię lniane, jajka, przyprawy, wymieszać. Pieczarki pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni łącznie z kiełbaską dodać do masy ziemniaczanej. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem, nałożyć ciasto. Piec w temperaturze 180 stopni około 1 godziny.

**PRZEPIS: Wegańska surówka colesław - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Ksylitol - 1/4 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wegański majonez, sałatkowy - 1/8 łyżki (2g)

**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.