

| piątek (2026-09-04)                                                                                                              | sobota (2026-09-05)                                                                                                                                   | niedziela (2026-09-06)                                                                                                                                 | poniedziałek (2026-09-07)                                                                                                                                                         | wtorek (2026-09-08)                                                                                                | środa (2026-09-09)                                                                                                                               | czwartek (2026-09-10)                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>                                                                                                   |
| Chleb pełnoziarnisty z żyta<br>Masło ekstra<br>Ser twarogowy, chudy<br>Dżem truskawkowy,<br>niskosłodzony<br>inka na mleku 200ml | Chleb baltonowski<br>Masło ekstra<br>Szynka z piersi kurczaka<br>Mix sałat<br>Sos winegret<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                      | Chleb graham<br>Masło<br>Kiełbasa biała, parzona<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                                                       | Zupa mleczna z kluskami<br>lanymi na mące razowej<br>200ml<br>Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Szynka parzona<br>Sałata lodowa<br>Rzodkiewka<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru | Jajecznica na parze<br>Chleb mleczny<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru              | Owsianka na mleku<br>Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Połędwica z indyka<br>Papryka czerwona<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                | Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Pomidor<br>Parówki z szynki<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>                                                                                                       |
| Ryba po grecku<br>Ziemniaki, późne<br>Zupa szczawiowa w fit<br>wersji 300ml<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru         | Zupa fasolowa<br>Pieczone kotlety z<br>ciecierzycy w sosie<br>Kasza gryczana<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru | Rosół – przepis bez<br>tłuszczu lekki<br>Kotlet schabowy 140g<br>Ziemniaki, wczesne<br>Mizeria na kefirze<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru | Pieczone pulpety drobiowe<br>w sosie pomidorowym z<br>ziemniakami i gotowaną<br>marchewką<br>Zupa ogórkowa ze<br>świeżych ogórków<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru    | Zupa koperkowa<br>Dietetyczne spaghetti<br>300g<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru                       | Krupnik z ryżem na lekko<br>Kluski śląskie z sosem<br>potrawkowym<br>Surówka z czerwonej<br>kapusty<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru | Zupa pomidorowa z<br>makaronem<br>pełnoziarnistym<br>Ryż z kurczakiem curry<br>Kompot truskawkowo-<br>malinowy bez cukru |
| <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>                                                                                                |
| Pieczona owsianka ze<br>śliwkami                                                                                                 | Serek wiejski                                                                                                                                         | Jablko                                                                                                                                                 | Serek homogenizowany,<br>naturalny                                                                                                                                                | Maślanka naturalna<br>Gruszka                                                                                      | Sok warzywno-owocowy                                                                                                                             | Kefir 0%, naturalny                                                                                                      |
| <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>Sałata masłowa<br>Ser ementaler, pełnotłusty<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru         | Chleb graham<br>Papryka czerwona<br>Masło ekstra<br>Jaja gotowane<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                                               | Chleb beskidzki<br>Masło ekstra<br>Pasta jajeczna<br>pomidor bez skórki<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                                          | Chleb mleczny<br>Masło ekstra<br>Mix sałat<br>Sos winegret<br>Ser twarogowy, chudy<br>Szcypiorek<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru                                            | Chleb baltonowski<br>Masło ekstra<br>Sałatka z tuńczyka i<br>rzodkiewki 150g<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru | Chleb żytni razowy<br>Masło ekstra<br>Ogórek<br>Szynka delikatesowa<br>inka na mleku 200ml                                                       | Chleb beskidzki<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Mix sałat<br>Papryka czerwona<br>Herbata czarna, napar bez<br>cukru      |

| piątek (2026-09-04)                                                                                                       | sobota (2026-09-05)                                                                                                       | niedziela (2026-09-06)                                                                                                    | poniedziałek (2026-09-07)                                                                                                 | wtorek (2026-09-08)                                                                                                       | środa (2026-09-09)                                                                                                        | czwartek (2026-09-10)                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2020 = 7960 kJ<br>Kcal z tłuszczu 30,73 %<br>Kcal z białka 17,84 %<br>Kcal z węglowodanów 54,86 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1965 = 8217 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,72 %<br>Kcal z białka 20,09 %<br>Kcal z węglowodanów 49,61 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1942 = 8057 kJ<br>Kcal z tłuszczu 33,46 %<br>Kcal z białka 20,49 %<br>Kcal z węglowodanów 46,10 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1959 = 8201 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,45 %<br>Kcal z białka 19,86 %<br>Kcal z węglowodanów 47,95 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2056 = 8637 kJ<br>Kcal z tłuszczu 33,40 %<br>Kcal z białka 18,51 %<br>Kcal z węglowodanów 50,59 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 2144 = 8444 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,22 %<br>Kcal z białka 16,60 %<br>Kcal z węglowodanów 50,96 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1982 = 8291 kJ<br>Kcal z tłuszczu 35,84 %<br>Kcal z białka 17,90 %<br>Kcal z węglowodanów 48,01 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 277,02 g<br>Błonnik: 37,48 g<br>Skrobia: 160,52 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 243,73 g<br>Błonnik: 32,74 g<br>Skrobia: 131,21 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 223,82 g<br>Błonnik: 31,71 g<br>Skrobia: 108,99 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 234,83 g<br>Błonnik: 29,99 g<br>Skrobia: 133,54 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 260,05 g<br>Błonnik: 27,61 g<br>Skrobia: 166,23 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 273,13 g<br>Błonnik: 30,23 g<br>Skrobia: 121,19 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 237,89 g<br>Błonnik: 31,81 g<br>Skrobia: 116,07 g                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 90,10 g<br>Białko roślinne: 22,78 g<br>Białko zwierzęce: 56,31 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 98,71 g<br>Białko roślinne: 29,03 g<br>Białko zwierzęce: 32,18 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 99,46 g<br>Białko roślinne: 22,48 g<br>Białko zwierzęce: 64,85 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 97,26 g<br>Białko roślinne: 23,32 g<br>Białko zwierzęce: 42,26 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 95,15 g<br>Białko roślinne: 24,03 g<br>Białko zwierzęce: 50,30 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 89,00 g<br>Białko roślinne: 24,29 g<br>Białko zwierzęce: 11,03 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 88,70 g<br>Białko roślinne: 17,35 g<br>Białko zwierzęce: 36,10 g                         |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 68,98 g<br>Cholesterol: 355,90 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 71,43 g<br>Cholesterol: 678,40 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 72,20 g<br>Cholesterol: 626,31 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 74,99 g<br>Cholesterol: 465,52 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 76,29 g<br>Cholesterol: 635,85 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 81,51 g<br>Cholesterol: 259,00 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 78,93 g<br>Cholesterol: 155,20 mg                                                      |

| piątek (2026-09-11)                                                                                                 | sobota (2026-09-12)                                                                                                          | niedziela (2026-09-13)                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:30 Śniadanie                                                                                                     | 07:30 Śniadanie                                                                                                              | 07:30 Śniadanie                                                                                                                         |
| Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Ser twarogowy, chudy<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>inka na mleku 200ml    | Chleb żytni staropolski<br>Masło ekstra<br>Sałatka warzywna<br>Szynka biała, gotowana<br>Herbata czarna, napar bez cukru     | Chleb wiejski<br>Masło ekstra<br>Szynka parzona<br>Sałata lodowa<br>Sos winegret<br>Herbata czarna, napar bez cukru                     |
| 12:30 Obiad                                                                                                         | 12:30 Obiad                                                                                                                  | 12:30 Obiad                                                                                                                             |
| Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą<br>Fit fasolka po bretońsku<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru           | Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g<br>Zupa kalafiorowa<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru | Dietetyczny barszcz biały<br>Udka pieczone 140g<br>Ziemniaki, wczesne<br>Buraczki lekkostrawne<br>Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru |
| 16:00 Podwieczorek                                                                                                  | 16:00 Podwieczorek                                                                                                           | 16:00 Podwieczorek                                                                                                                      |
| Mus jabłkowo-malinowy Owolovo                                                                                       | Jogurt naturalny - Skyr                                                                                                      | kisiel 250 ml                                                                                                                           |
| 19:00 Kolacja                                                                                                       | 19:00 Kolacja                                                                                                                | 19:00 Kolacja                                                                                                                           |
| Chleb żytni staropolski<br>Masło ekstra<br>Pasta z makreli<br>pomidor bez skórki<br>Herbata czarna, napar bez cukru | Chleb wiejski<br>Masło ekstra<br>Baleron gotowany<br>Ogórek<br>Herbata czarna, napar bez cukru                               | Chleb graham<br>Masło ekstra<br>Ser gouda<br>Papryka czerwona<br>Herbata czarna, napar bez cukru                                        |

| piątek (2026-09-11)                                                                                                       | sobota (2026-09-12)                                                                                                       | niedziela (2026-09-13)                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2010 = 7817 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34,91 %<br>Kcal z białka 16,53 %<br>Kcal z węglowodanów 50,50 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1976 = 8274 kJ<br>Kcal z tłuszczu 33,37 %<br>Kcal z białka 20,28 %<br>Kcal z węglowodanów 49,56 % | <b>Energia:</b><br>Kcal 1998 = 7834 kJ<br>Kcal z tłuszczu 31,02 %<br>Kcal z białka 17,51 %<br>Kcal z węglowodanów 54,36 % |
| <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 253,74 g<br>Błonnik: 37,93 g<br>Skrobia: 116,73 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 244,82 g<br>Błonnik: 35,32 g<br>Skrobia: 157,87 g                              | <b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 271,54 g<br>Błonnik: 32,67 g<br>Skrobia: 148,54 g                              |
| <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 83,05 g<br>Białko roślinne: 38,95 g<br>Białko zwierzęce: 31,54 g                         | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 100,19 g<br>Białko roślinne: 34,12 g<br>Białko zwierzęce: 45,48 g                        | <b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 87,48 g<br>Białko roślinne: 31,82 g<br>Białko zwierzęce: 54,53 g                         |
| <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 77,97 g<br>Cholesterol: 354,90 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 73,26 g<br>Cholesterol: 275,50 mg                                                      | <b>Tłuszcz:</b><br>Tłuszcz ogółem: 68,86 g<br>Cholesterol: 438,30 mg                                                      |



alergeny :  
gluten,  
laktoza  
jaja  
seler  
miód  
orzechy i migdały  
gorczyca



04.09.2026 (piątek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 578kcal, B o.: 26.21g, W o.: 79.8g, T: 18.43g)

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

## ▶ 12:30 Obiad (E: 842kcal, B o.: 43.69g, W o.: 120.31g, T: 23.05g)

|                                                                                       |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Ryba po grecku (E: 479kcal, B o.: 29.64g, W o.: 53.8g, T: 16.94g)                     | 1 porcja              |
| Ziemniaki, późne (E: 131kcal, B o.: 2.85g, W o.: 30.75g, T: 0.15g)                    | 1 i 2/3 sztuki (150g) |
| Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml (E: 217kcal, B o.: 10.99g, W o.: 31.89g, T: 5.9g)  | 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: 130kcal, B o.: 2.92g, W o.: 30.46g, T: 1.69g)

|                                                                                 |          |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Pieczona owsianka ze śliwkami (E: 130kcal, B o.: 2.92g, W o.: 30.46g, T: 1.69g) | 1 porcja |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 470kcal, B o.: 17.28g, W o.: 46.45g, T: 25.81g)

|                                                                               |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Salata masłowa (E: 1kcal, B o.: 0.14g, W o.: 0.22g, T: 0.02g)                 | 1/8 sztuki (10g)      |
| Ser ementaler, pełnotłusty (E: 153kcal, B o.: 11.52g, W o.: 0.04g, T: 11.88g) | 2 plastry (40g)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)       | 3/4 szklanki (200ml)  |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2020 kcal  |
| Woda:                                     | 1018.9 g   |
| Tłuszcz:                                  | 68.98 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 194.98 g   |
| Cholesterol:                              | 355.9 mg   |
| Fruktoza:                                 | 8.57 g     |
| Laktoza:                                  | 4.05 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 37.48 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.87 g    |
| Sód:                                      | 1817.93 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 120.3      |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7959.76 kJ |
| Białko ogółem:                     | 90.1 g     |
| Węglowodany ogółem:                | 277.02 g   |
| Popiół:                            | 15.58 g    |
| Glukoza:                           | 9.66 g     |
| Sacharoza:                         | 16.14 g    |
| Skrobia:                           | 160.52 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 28.88 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.18 g     |
| Sól:                               | 4.56 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 4.1    |



05.09.2026 (sobota)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 498kcal, B o.: 20.84g, W o.: 60.8g, T: 19.97g)

|                                                                           |                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 254kcal, B o.: 7g, W o.: 54.8g, T: 1.5g)            | 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) |
| Szynka z piersi kurczaka (E: 58kcal, B o.: 12.72g, W o.: 0.12g, T: 0.72g) | 4 plastry (60g)       |
| 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: 816kcal, B o.: 36.02g, W o.: 125.6g, T: 21.51g)

|                                                                                           |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Zupa fasolowa (E: 253kcal, B o.: 7.08g, W o.: 33.41g, T: 10.59g)                          | 1 porcja           |
| Pieczone kotlety z ciecierzycy w sosie (E: 325kcal, B o.: 19.84g, W o.: 43.47g, T: 8.75g) | 1 porcja           |
| Kasza gryczana (E: 138kcal, B o.: 5.04g, W o.: 27.72g, T: 1.24g)                          | 1/3 woreczka (40g) |
| Surówka z białej kapusty (E: 85kcal, B o.: 3.85g, W o.: 17.13g, T: 0.87g)                 | 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: 186kcal, B o.: 20g, W o.: 4g, T: 10g)

|                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Serek wiejski (E: 186kcal, B o.: 20g, W o.: 4g, T: 10g) | 10 łyżek (200g) |
|---------------------------------------------------------|-----------------|

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 21.85g, W o.: 53.33g, T: 19.95g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb graham (E: 231kcal, B o.: 8.3g, W o.: 48.7g, T: 1.7g)             | 3 i 1/3 kromki (100g) |
| Papryka czerwona (E: 19kcal, B o.: 0.78g, W o.: 3.96g, T: 0.3g)         | 1/4 sztuki (60g)      |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)            | 1 plaster (10g)       |
| 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:                     | 1965 kcal  |
| Woda:                                     | 1101.36 g  |
| Tłuszcz:                                  | 71.43 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 167.12 g   |
| Cholesterol:                              | 678.4 mg   |
| Fruktoza:                                 | 6.08 g     |
| Laktoza:                                  | 0.95 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 32.74 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25.16 g    |
| Sód:                                      | 2525.29 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 75.82      |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8217.07 kJ |
| Białko ogółem:                     | 98.71 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 243.73 g   |
| Popiół:                            | 14.13 g    |
| Glukoza:                           | 6.37 g     |
| Sacharoza:                         | 9.02 g     |
| Skrobia:                           | 131.21 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 27.47 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.08 g     |
| Sól:                               | 4.56 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 8      |



06.09.2026 (niedziela)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 10.5g, W o.: 47.86g, T: 29.4g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, W o.: 43.83g, T: 1.53g)          | 3 kromki (90g)        |
| Masło (E: 108kcal, B o.: 0.13g, W o.: 0.01g, T: 12.17g)                 | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Kiełbasa biała, parzona (E: 202kcal, B o.: 2g, W o.: 1.12g, T: 15.6g)   | 2/3 sztuki (80g)      |
| Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)                     | 2/3 sztuki (100g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |

## ▶ 12:30 Obiad (E: 844kcal, B o.: 67.79g, W o.: 106.52g, T: 18.65g)

|                                                                                       |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Rosół – przepis bez tłuszczu lekki (E: 266kcal, B o.: 21.17g, W o.: 42.32g, T: 1.97g) | 1 porcja              |
| Kotlet schabowy 140g (E: 278kcal, B o.: 34.38g, W o.: 8.46g, T: 12.07g)               | 1 porcja              |
| Ziemniaki, wczesne (E: 142kcal, B o.: 3.6g, W o.: 32.6g, T: 0.2g)                     | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Mizeria na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.9g, W o.: 14.07g, T: 4.17g)                   | 1 porcja              |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 35kcal, B o.: 0.74g, W o.: 9.07g, T: 0.24g) | 1 porcja              |

## ▶ 16:00 Podwieczorek (E: 75kcal, B o.: 0.6g, W o.: 18.15g, T: 0.6g)

|                                                       |                   |
|-------------------------------------------------------|-------------------|
| Jabłko (E: 75kcal, B o.: 0.6g, W o.: 18.15g, T: 0.6g) | 3/4 sztuki (150g) |
|-------------------------------------------------------|-------------------|

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 491kcal, B o.: 20.57g, W o.: 51.29g, T: 23.55g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb beskidzki (E: 206kcal, B o.: 6g, W o.: 44.56g, T: 1.36g)          | 2 i 1/4 kromki (80g) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)            | 1 plaster (10g)      |
| Pasta jajeczna (E: 186kcal, B o.: 13.3g, W o.: 2.66g, T: 13.74g)        | 1 porcja             |
| 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) |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1942 kcal  |
| Woda:                                     | 1569.26 g  |
| Tłuszcz:                                  | 72.2 g     |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 157.87 g   |
| Cholesterol:                              | 626.31 mg  |
| Fruktoza:                                 | 12.26 g    |
| Laktoza:                                  | 9.76 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 31.71 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 29.42 g    |
| Sód:                                      | 2401.14 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 72.35      |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:              | 8057.3 kJ |
| Białko ogółem:                     | 99.46 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 223.82 g  |
| Popiół:                            | 13.04 g   |
| Glukoza:                           | 7.05 g    |
| Sacharoza:                         | 9.9 g     |
| Skrobia:                           | 108.99 g  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 29.9 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.67 g    |
| Sól:                               | 3.4 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 4.1   |



07.09.2026 (poniedziałek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 27.69g, W o.: 66.42g, T: 21.61g)

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

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)

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

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)

## ▶ 12:30 Obiad (E: 717kcal, B o.: 35.08g, W o.: 96.71g, T: 23.2g)

Pieczone pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i gotowaną marchewką (E: 477kcal, B o.: 29.98g, W o.: 63.04g, T: 11.74g) 1 porcja

Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków (E: 193kcal, B o.: 4.09g, W o.: 21.88g, T: 11.11g) 1 porcja

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 47kcal, B o.: 1.01g, W o.: 11.79g, T: 0.35g) 1 porcja

## ▶ 16:00 Podwieczorek (E: 171kcal, B o.: 11.4g, W o.: 7.65g, T: 10.5g)

Serek homogenizowany, naturalny (E: 171kcal, B o.: 11.4g, W o.: 7.65g, T: 10.5g) 10 łyżeczek (150g)

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 518kcal, B o.: 23.09g, W o.: 64.05g, T: 19.68g)

Chleb mleczny (E: 259kcal, B o.: 7.7g, W o.: 55.3g, T: 1.5g) 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)

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

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

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

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



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1959 kcal  |
| Woda:                                     | 1624.21 g  |
| Tłuszcz:                                  | 74.99 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 148.66 g   |
| Cholesterol:                              | 465.52 mg  |
| Fruktoza:                                 | 6.23 g     |
| Laktoza:                                  | 13.48 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 29.99 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 26.98 g    |
| Sód:                                      | 2285.38 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 105.91     |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8201.35 kJ |
| Białko ogółem:                     | 97.26 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 234.83 g   |
| Popiół:                            | 15.83 g    |
| Glukoza:                           | 6.59 g     |
| Sacharoza:                         | 7.85 g     |
| Skrobia:                           | 133.54 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 41.28 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.6 g      |
| Sól:                               | 4.4 g      |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 6.5    |



08.09.2026 (wtorek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 26.61g, W o.: 59.8g, T: 23.46g)

|                                                                         |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Jajecznica na parze (E: 220kcal, B o.: 18.51g, W o.: 5.86g, T: 13.66g)  | 1 porcja             |
| Chleb mlecny (E: 233kcal, B o.: 6.93g, W o.: 49.77g, T: 1.35g)          | 2 i 2/3 kromki (90g) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)            | 1 plaster (10g)      |
| Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)                    | 2/3 sztuki (100g)    |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml) |

## ▶ 12:30 Obiad (E: 821kcal, B o.: 31.56g, W o.: 120.72g, T: 26.39g)

|                                                                                      |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa koperkowa (E: 278kcal, B o.: 6.98g, W o.: 53.79g, T: 5.65g)                     | 1 porcja |
| Dietetyczne spaghetti 300g (E: 515kcal, B o.: 23.98g, W o.: 59.38g, T: 20.58g)       | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 28kcal, B o.: 0.6g, W o.: 7.55g, T: 0.16g) | 1 porcja |

## ▶ 16:00 Podwieczorek (E: 185kcal, B o.: 8.78g, W o.: 29.97g, T: 4.01g)

|                                                                   |                    |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Maślanka naturalna (E: 110kcal, B o.: 8g, W o.: 11.25g, T: 3.75g) | 1 szklanka (250ml) |
| Gruszka (E: 75kcal, B o.: 0.78g, W o.: 18.72g, T: 0.26g)          | 1 sztuka (130g)    |

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 503kcal, B o.: 28.2g, W o.: 49.56g, T: 22.43g)

|                                                                                         |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb baltonowski (E: 203kcal, B o.: 5.6g, W o.: 43.84g, T: 1.2g)                       | 2 i 1/4 kromki (80g) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)                            | 1 plaster (10g)      |
| Salatka z tuńczyka i rzodkiewki 150g (E: 225kcal, B o.: 22.33g, W o.: 5.65g, T: 12.98g) | 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:                     | 2056 kcal  |
| Woda:                                     | 1519.54 g  |
| Tłuszcz:                                  | 76.29 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 174.87 g   |
| Cholesterol:                              | 635.85 mg  |
| Fruktoza:                                 | 16.46 g    |
| Laktoza:                                  | 18.44 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 27.61 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 29.51 g    |
| Sód:                                      | 1885.53 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 94.52      |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8637.13 kJ |
| Białko ogółem:                     | 95.15 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 260.05 g   |
| Popiół:                            | 13 g       |
| Glukoza:                           | 10.03 g    |
| Sacharoza:                         | 9.58 g     |
| Skrobia:                           | 166.23 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 28.36 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.19 g     |
| Sól:                               | 4.2 g      |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 5.4    |


**09.09.2026 (środa)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 24.66g, W o.: 66.37g, T: 22.32g)**

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Owsianka na mleku (E: 213kcal, B o.: 10.17g, W o.: 30.39g, T: 6.12g)    | 1 porcja              |
| Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, W o.: 29.22g, T: 1.02g)          | 2 kromki (60g)        |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)          | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Polędwica z indyka (E: 53kcal, B o.: 7.9g, W o.: 0.05g, T: 2.3g)        | 5 plasterów (50g)     |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)           | 1/3 sztuki (100g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |

**► 12:30 Obiad (E: 906kcal, B o.: 40.53g, W o.: 101.63g, T: 38.56g)**

|                                                                                        |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Krupnik z ryżem na lekko (E: 110kcal, B o.: 4.33g, W o.: 22.13g, T: 1.03g)             | 1 porcja |
| Kluski śląskie z sosem potrawkowym (E: 610kcal, B o.: 34.94g, W o.: 67.86g, T: 22.29g) | 1 porcja |
| Surówka z czerwonej kapusty (E: 171kcal, B o.: 1.05g, W o.: 7.77g, T: 15.18g)          | 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: 152kcal, B o.: 0.99g, W o.: 36.8g, T: 0.03g)**

|                                                                       |                          |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Sok warzywno-owocowy (E: 152kcal, B o.: 0.99g, W o.: 36.8g, T: 0.03g) | 1 i 1/3 szklanki (330ml) |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|

**► 19:00 Kolacja (E: 537kcal, B o.: 22.82g, W o.: 68.33g, T: 20.6g)**

|                                                                      |                       |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)                  | 2/3 sztuki (100g)     |
| Szynka delikatesowa (E: 64kcal, B o.: 10.11g, W o.: 0.42g, T: 2.42g) | 4 plastry (60g)       |
| inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)       | 100ml                 |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2144 kcal  |
| Woda:                                     | 1461.48 g  |
| Tłuszcz:                                  | 81.51 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 151.53 g   |
| Cholesterol:                              | 259 mg     |
| Fruktoza:                                 | 5.87 g     |
| Laktoza:                                  | 10.2 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 30.23 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 30.15 g    |
| Sód:                                      | 2271.24 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 114.37     |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8443.72 kJ |
| Białko ogółem:                     | 89 g       |
| Węglowodany ogółem:                | 273.13 g   |
| Popiół:                            | 16.8 g     |
| Glukoza:                           | 5.89 g     |
| Sacharoza:                         | 9.95 g     |
| Skrobia:                           | 121.19 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 28.53 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 13.16 g    |
| Sól:                               | 3.15 g     |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 5.3    |


**10.09.2026 (czwartek)**
**► 07:30 Śniadanie (E: 590kcal, B o.: 18.31g, W o.: 57.17g, T: 34.28g)**

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni razowy (E: 227kcal, B o.: 5.9g, W o.: 51.2g, T: 1.7g)       | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)          | 1 i 1/2 plastra (15g) |
| Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)                    | 2/3 sztuki (100g)     |
| Parówki z szynki (E: 232kcal, B o.: 11.2g, W o.: 1.76g, T: 20g)         | 2 sztuki (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: 833kcal, B o.: 41.58g, W o.: 112.53g, T: 25.1g)**

|                                                                                                |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (E: 249kcal, B o.: 10.44g, W o.: 47.99g, T: 2.19g) | 1 porcja |
| Ryż z kurczakiem curry (E: 557kcal, B o.: 30.57g, W o.: 57.37g, T: 22.77g)                     | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 27kcal, B o.: 0.57g, W o.: 7.17g, T: 0.14g)          | 1 porcja |

**► 16:00 Podwieczorek (E: 80kcal, B o.: 8.75g, W o.: 8.75g, T: 0.13g)**

|                                                                     |                    |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Kefir 0%, naturalny (E: 80kcal, B o.: 8.75g, W o.: 8.75g, T: 0.13g) | 1 szklanka (250ml) |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------|

**► 19:00 Kolacja (E: 479kcal, B o.: 20.06g, W o.: 59.44g, T: 19.42g)**

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb beskidzki (E: 257kcal, B o.: 7.5g, W o.: 55.7g, T: 1.7g)          | 2 i 3/4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)            | 1 plaster (10g)       |
| Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, W o.: 0.04g, T: 9.16g)             | 1 i 2/3 plastra (40g) |
| Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)                | 1 i 1/4 garści (30g)  |
| Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, W o.: 3.3g, T: 0.25g)         | 1/5 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:                     | 1982 kcal  |
| Woda:                                     | 1039.6 g   |
| Tłuszcz:                                  | 78.93 g    |
| Węglowodany przyswajalne:                 | 109.18 g   |
| Cholesterol:                              | 155.2 mg   |
| Fruktoza:                                 | 8.7 g      |
| Laktoza:                                  | 1.59 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 31.81 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 16.45 g    |
| Sód:                                      | 1996.66 mg |
| Ładunek Glikemiczny:                      | 73.61      |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8291.43 kJ |
| Białko ogółem:                     | 88.7 g     |
| Węglowodany ogółem:                | 237.89 g   |
| Popiół:                            | 12.74 g    |
| Glukoza:                           | 7.32 g     |
| Sacharoza:                         | 4.94 g     |
| Skrobia:                           | 116.07 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 21.32 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.47 g     |
| Sól:                               | 3.6 g      |
| Stosunek n-3:n-6:                  | 1 : 3.6    |



11.09.2026 (piątek)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 618kcal, B o.: 30.5g, W o.: 84.46g, T: 18.53g)

|                                                                                    |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 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)  |
| Ser twarogowy, chudy (E: 78kcal, B o.: 15.84g, W o.: 2.8g, T: 0.4g)                | 2 i 2/3 plastra (80g)  |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 77kcal, B o.: 0.25g, W o.: 19.15g, T: 0.05g) | 3 i 1/3 łyżeczki (50g) |
| inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 6g, W o.: 13.7g, T: 4g)                     | 100ml                  |

## ▶ 12:30 Obiad (E: 787kcal, B o.: 30.24g, W o.: 90.86g, T: 38.09g)

|                                                                                          |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą (E: 344kcal, B o.: 13.45g, W o.: 38.81g, T: 16.82g) | 1 porcja |
| Fit fasolka po bretońsku (E: 394kcal, B o.: 16.11g, W o.: 40.18g, T: 20.94g)             | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 49kcal, B o.: 0.68g, W o.: 11.87g, T: 0.33g)   | 1 porcja |

## ▶ 16:00 Podwieczorek (E: 138kcal, B o.: 1.5g, W o.: 29.4g, T: 0g)

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

## ▶ 19:00 Kolacja (E: 467kcal, B o.: 20.81g, W o.: 49.02g, T: 21.35g)

|                                                                          |                      |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Chleb żytni staropolski (E: 185kcal, B o.: 3.6g, W o.: 41.68g, T: 1.12g) | 2 kromki (80g)       |
| Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)             | 1 plaster (10g)      |
| Pasta z makreli (E: 183kcal, B o.: 15.94g, W o.: 3.27g, T: 11.78g)       | 0.5 porcji           |
| 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) |


**Wartości odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2010 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 854.61 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 77.97 g    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>                 | 196.35 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 354.9 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 12.5 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 2.95 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 37.93 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 34.83 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1787.64 mg |
| <b>Ładunek Glikemiczny:</b>                      | 82.4       |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7817.35 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 83.05 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 253.74 g   |
| <b>Popiół:</b>                            | 12.84 g    |
| <b>Glukoza:</b>                           | 11.75 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 13.68 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 116.73 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.53 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.37 g     |
| <b>Sól:</b>                               | 3.7 g      |
| <b>Stosunek n-3:n-6:</b>                  | 1 : 3.2    |



12.09.2026 (sobota)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 576kcal, B o.: 20.39g, W o.: 85.46g, T: 19.12g)

|                                                                           |                       |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni staropolski (E: 254kcal, B o.: 4.95g, W o.: 57.31g, T: 1.54g) | 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) |
| Salatka warzywna (E: 153kcal, B o.: 4.33g, W o.: 27.32g, T: 4g)           | 0.5 porcji            |
| Szynka biała, gotowana (E: 57kcal, B o.: 10.8g, W o.: 0.72g, T: 1.2g)     | 5 plasterów (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: 795kcal, B o.: 43.9g, W o.: 90.84g, T: 32.28g)

|                                                                                                                     |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g (E: 495kcal, B o.: 29.75g, W o.: 46.48g, T: 22.08g) | 1 porcja |
| Zupa kalafiorowa (E: 273kcal, B o.: 13.58g, W o.: 37.19g, T: 10.06g)                                                | 1 porcja |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 27kcal, B o.: 0.57g, W o.: 7.17g, T: 0.14g)                               | 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: 512kcal, B o.: 19.1g, W o.: 62.95g, T: 21.59g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb wiejski (E: 273kcal, B o.: 7.59g, W o.: 59.4g, T: 1.43g)          | 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) |
| Baleron gotowany (E: 113kcal, B o.: 10.5g, W o.: 0.54g, T: 7.68g)       | 3 i 1/2 plastra (60g) |
| Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, W o.: 2.9g, T: 0.1g)                     | 2/3 sztuki (100g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |


**Wartości odżywcze**

|                                                  |                   |
|--------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | <b>1976 kcal</b>  |
| <b>Woda:</b>                                     | <b>1655.46 g</b>  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | <b>73.26 g</b>    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>                 | <b>186.98 g</b>   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | <b>275.5 mg</b>   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | <b>7.85 g</b>     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | <b>1.84 g</b>     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | <b>35.32 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | <b>30.59 g</b>    |
| <b>Sód:</b>                                      | <b>2412.82 mg</b> |
| <b>Ładunek Glikemiczny:</b>                      | <b>106.03</b>     |

|                                           |                   |
|-------------------------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | <b>8274.17 kJ</b> |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | <b>100.19 g</b>   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | <b>244.82 g</b>   |
| <b>Popiół:</b>                            | <b>15.96 g</b>    |
| <b>Glukoza:</b>                           | <b>8.3 g</b>      |
| <b>Sacharoza:</b>                         | <b>11.09 g</b>    |
| <b>Skrobia:</b>                           | <b>157.87 g</b>   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | <b>32.29 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | <b>9.08 g</b>     |
| <b>Sól:</b>                               | <b>4.76 g</b>     |
| <b>Stosunek n-3:n-6:</b>                  | <b>1 : 3.9</b>    |



13.09.2026 (niedziela)

## ▶ 07:30 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 16.59g, W o.: 66.84g, T: 20.83g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Chleb wiejski (E: 273kcal, B o.: 7.59g, W o.: 59.4g, T: 1.43g)          | 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) |
| Szynka parzona (E: 50kcal, B o.: 8g, W o.: 0.7g, T: 1.65g)              | 3 i 1/3 plastra (50g) |
| Salata lodowa (E: 6kcal, B o.: 0.36g, W o.: 1.19g, T: 0.06g)            | 1/8 sztuki (40g)      |
| 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: 824kcal, B o.: 51.68g, W o.: 104.39g, T: 26.31g)

|                                                                                        |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Dietetyczny barszcz biały (E: 264kcal, B o.: 18.52g, W o.: 35.06g, T: 6.68g)           | 1 porcja              |
| Udka pieczone 140g (E: 238kcal, B o.: 25.71g, W o.: 3.85g, T: 13.78g)                  | 1 porcja              |
| Ziemniaki, wczesne (E: 142kcal, B o.: 3.6g, W o.: 32.6g, T: 0.2g)                      | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, W o.: 13.21g, T: 5.12g)                | 1 porcja              |
| Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 77kcal, B o.: 1.52g, W o.: 19.67g, T: 0.53g) | 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: 493kcal, B o.: 19.11g, W o.: 60.31g, T: 21.62g)

|                                                                         |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Ser gouda (E: 95kcal, B o.: 8.37g, W o.: 0.03g, T: 6.87g)               | 1 i 1/4 plastra (30g) |
| Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)           | 1/3 sztuki (100g)     |
| Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g) | 3/4 szklanki (200ml)  |


**Wartości odżywcze**

|                                                  |                   |
|--------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | <b>1998 kcal</b>  |
| <b>Woda:</b>                                     | <b>1445.91 g</b>  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | <b>68.86 g</b>    |
| <b>Węglowodany przyswajalne:</b>                 | <b>195.29 g</b>   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | <b>438.3 mg</b>   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | <b>7.75 g</b>     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | <b>0.21 g</b>     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | <b>32.67 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | <b>25.87 g</b>    |
| <b>Sód:</b>                                      | <b>2340.06 mg</b> |
| <b>Ładunek Glikemiczny:</b>                      | <b>117.67</b>     |

|                                           |                   |
|-------------------------------------------|-------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | <b>7833.74 kJ</b> |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | <b>87.48 g</b>    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | <b>271.54 g</b>   |
| <b>Popiół:</b>                            | <b>15.97 g</b>    |
| <b>Glukoza:</b>                           | <b>7.02 g</b>     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | <b>17.09 g</b>    |
| <b>Skrobia:</b>                           | <b>148.54 g</b>   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | <b>27.94 g</b>    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | <b>9.53 g</b>     |
| <b>Sól:</b>                               | <b>5.88 g</b>     |
| <b>Stosunek n-3:n-6:</b>                  | <b>1 : 5.2</b>    |

## PRZEPIS: Ryba po grecku - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Przecier pomidorowy - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (45g)



### Sposób przygotowania:

Warzywa posiekać w naczyniu miksującym - czas 8 s/obr. poz. 3,5-4. Wyjąć na chwilę warzywa z naczynia miksującego, założyć motylek, dodać posiekane warzywa, oliwę, przyprawy oraz 1 litr wody i dusić - czas 10 min/temp. 100 st.C/ obr. poz. 1. Dodać przecier pomidorowy i 0,5 litra gorącej wody i dusić jeszcze raz - czas 15 min/temp. 100 st.C/ obr. poz. 1. Rybę ugotować na parze. Potrawę podawać z ugotowanym ryżem.

## PRZEPIS: Zupa szczawiowa w fit wersji 300ml - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szczaw - 3/4 garści (63g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Bulion drobiowy, słoik Winiary - 1/3 łyżki (6g)



### Sposób przygotowania:

Bulion ze słoiczka wymieszać z wrzącą wodą (ok. 1l). Do bulionu dodać szczaw, pokrojoną włoszczyznę i pokrojone w kostkę ziemniaki. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Gotować do miękkości składników. Pod koniec odlać chochlę zupy i rozmieszać z jogurtem, wlać ponownie do garnka i rozmieszać. W międzyczasie ugotować jajka. Przekroić na ćwiartki i podawać z zupą.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Ksylitol - 3/4 łyżeczki (6g)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śliwki - 1 i 1/4 sztuki (70g)

**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: Sos winegret - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Wymieszać wszystkie składniki.

**PRZEPIS: Zupa fasolowa - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- Fasola biała, gotowana - 1/4 szklanki (40g)

**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: Pieczone kotlety z ciecierzycy w sosie - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/2 łyżeczki (9g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ciecierzycy, sucha - 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: 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 - 1/8 sztuki (10g)
- 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: Rosół – przepis bez tłuszczu lekki - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 1/2 szklanki (45g)
- Marchew - 3/4 sztuki (33g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - (0g)
- 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: Kotlet schabowy 140g - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (140g)



**Sposób przygotowania:**

Schab oczyścić, pokroić na plastry około 1,5 cm, rozbić jak na kotlety, przyprawić solą, pieprzem. Panierować w jajku i bułce tartej. Usmażyć na rozgrzanym oleju

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pasta jajeczna - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (12g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować, obrać, pokroić na kawałki i włożyć do miseczki. Rozgnieść widelcem najdrobniej jak się da. Do jajek wlać jogurt, majonez i sok z cytryny. Przyprawić pieprzem. Wymieszać lub zblendować, aby składniki dobrze się połączyły. Tuńczyka odsączyć, rozdrobnić i dodać do masy. Wsypać koperek i lekko wymieszać.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pieczone pulpecy drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i gotowaną marchewką - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Ziemniaki - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Passata - 2/3 szklanki (150g)

**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. Ugotowane ziemniaki odcedzić i rozgnieść.

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

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

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa ze świeżych ogórków - 1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Cebulę obrać i pokroić w kostkę, włożyć do garnka, dodać połowę masła i co chwilę mieszając zeszklić przez ok. 3 minuty. Por obrać, dokładnie umyć, pokroić wzdłuż na 4 części, następnie na plasterki. Dodać do garnka i mieszając smażyć na umiarkowanym ogniu przez około 2 - 3 minuty. Marchewkę, pietruszkę oraz seler umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do garnka razem z drugą połową masła i mieszając smażyć przez około 2 minuty. W międzyczasie dodać liść laurowy, ziela angielskie, doprawić solą i pieprzem. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, przykryć i gotować aż ziemniaki będą miękkie. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do zupy i gotować przez około 5 minut. Na koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i stopniowo dodać śmietanę.

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

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/3 sztuki (120g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



**Sposób przygotowania:**

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

### PRZEPIS: Zupa koperkowa - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, korzeń - 2 i 1/4 sztuki (180g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (160g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



#### Sposób przygotowania:

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

### PRZEPIS: Dietetyczne spaghetti 300g - 1 porcja

- Ser parmezan - 1/3 plastra (3g)
- Bulion warzywny - 1/5 szklanki (50ml)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Pomidor - 1 i 1/2 sztuki (250g)
- Bazylia, 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, doprawić do smaku, połączyć z sosem. Podawać z ugotowanym al dente makaronem.

**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 - 4 sztuki (60g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 3 i 1/3 łyżki (100g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Pieprz biały, mielony - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)

**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku,

**PRZEPIS: Krupnik z ryżem na lekko - 4 porcje**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 i 2/3 szklanki (160g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 3/4 sztuki (160g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- 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: Kluski śląskie z sosem potrawkowym - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (9g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (4g)
- Mąka ziemniaczana - 1 i 2/3 łyżki (39g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (58g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Kurczak, mięso ze skórą, gotowane i duszone - 1/2 porcji (100g)



**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki oczyścić, obrać, ugotować, odcedzić i przecisnąć przez praskę. Odstawić do ostudzenia. Przeciśnięte i odparowane ziemniaki przełożyć do miski, wykroić 1/4 całości i odłożyć. W puste miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną tak, aby pokryła całą dziurę. Następnie należy dodać jajko, sól oraz odłożone wcześniej ziemniaki. Wszystko wyrobić na gładkie ciasto i uformować z niego kulę (można podsypać mąką ziemniaczaną). Z ciasta odrywać małe kawałki i formować kulki, a palcem robić małe wgłębienia. Kluski odkładać na bok. Do dużego garnka wlać wodę, dodać sól. Do gotującej wody wrzucić połowę klusek, zmniejszając w tym czasie ogień. Kluski powinny się gotować na małym ogniu przez około 10 minut. Od czasu do czasu należy wszystko delikatnie przemieszać. Za pomocą łyżki cedzakowej wyciągnąć gotowe kluski. To samo powtórzyć z drugą połową klusek.

Włoszczyznę i mięso ugotować. Na patelni rozgrzać olej, zmniejszyć ogień i wsypać 2 czubate łyżki mąki pszennej i szybko mieszać za pomocą drewnianej łyżki tak, aby nie powstały grudki. Po uzyskaniu gładkiej, piennej się masy wlać od razu 2,5 szklanki bulionu. Wszystko delikatnie mieszać do momentu powstania sosu. Do sosu należy wrzucić drobno pokrojone, ugotowane warzywa i mięso oraz sól i pieprz. Kluski podawać z przygotowanym sosem.

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

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta czerwona - 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



**Sposób przygotowania:**

Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatkować. 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 połączyć sosem

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (60g)
- 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 makaron będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

**PRZEPIS: Ryż z kurczakiem curry - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (110g)
- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Mleczko kokosowe - 10 łyżek (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/4 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Kurczaka przyprawić curry i usmażyć na patelni z olejem. Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Do kurczaka dodać pokrojoną w kostkę cebulę. Gdy wszystko się usmaży, dodać pokrojone pomidory. Poczekać aż sos lekko zgęstnieje. Na koniec dodać mleczko kokosowe. Podawać z ryżem.

## PRZEPIS: Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 1/2 szklanki (50g)



### Sposób przygotowania:

Warzywa umyć. Pomidor sparzyć i obrać ze skóry. W rondelku na rozgrzanej oliwie zeszklić cebulę i czosnek. Wlać 1,5 szklanki wody, dodać pokrojoną włoszczyznę, opłukaną soczewicę i pokrojony w kostkę pomidor. Całość gotować pod przykryciem ok. 40 minut na małym ogniu. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Podawać z posypaną pietruszką.

## PRZEPIS: Fit fasolka po bretońsku - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Fasola biała, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Kielbasa polska, z indyka - 1/5 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



### Sposób przygotowania:

Fasolkę zalać wodą (ok. 500ml). Odstawić na noc. Następnego dnia wylać wodę, w której się moczyła i przelać zimną wodą. Cebulę i czosnek pokroić w kosteczkę. Podsmażyć na oliwie. Dodać pokrojoną w kostkę kielbasę i smażyć ok. 2 minut. Dodać odsączoną fasolę, ziele angielskie i liście laurowe. Smażyć ok. godziny. Po tym czasie doprawić pozostałymi przyprawami i dodać koncentrat pomidorowy. Wymieszać i gotować kolejne 15 minut.

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

- Maliny - 2/3 garści (40g)
- Miód pszczeli - 1 łyżka (25g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pasta z makreli - 0.5 porcji**

- Jaja kurze całe - 1 i 1/3 sztuki (70g)
- Cebula czerwona - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Makrela, wędzona - 1/4 sztuki (30g)
- Ogórek kwaszony - 1/3 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Sałatka warzywna - 0.5 porcji**

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/3 szklanki (50g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 1/3 sztuki (20g)
- Batat - 1/3 sztuki (75g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Mintaj 140g z późnymi ziemniakami 160g i sałatą z jogurtem 100g - 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Mintaj, świeży - 1 i 1/4 porcji (140g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Sałata - 1/7 sztuki (30g)
- 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.

podawać z sałatą z jogurtem

**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 - 2/3 sztuki (50g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- 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: Dietetyczny barszcz biały - 4 porcje

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Barszcz biały Winiary - 1/4 opakowania (16g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka - 1 i 1/2 sztuki (160g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 5 i 2/3 sztuki (500g)



### Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i obrać, zalać wszystko wodą w garnku (ok. 1000 ml). Dodać pokrojoną w plastry kiełbasę 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: Udka pieczone 140g - 1 porcja

- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- 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:

Udka kurczaka natrzeć olejem i przyprawami. Odstawić na godzinę do lodówki. Marchewkę, pieczarki pokroić w kostkę, pora w krążki, dno żaroodpornego naczynia wysmarować odrobiną oleju. Wyłożyć część warzyw, na to udka kurczaka i znowu warzywa. Warzywa przyprawić pieprzem i solą. Przykryć naczynie i zapiekać ok. 40 minut. Po tym czasie warzywa przemieszać i wyłożyć udka na wierzch. Zapiekać jeszcze ok. 20 minut pod przykryciem. Następnie zdjąć pokrywkę i piec jeszcze trochę, aż udka się zrumienią.

**PRZEPIS: 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.