



alerge:
gluten
jaja
gorczyca
laktoza
kazeina
seler
soja



14.09.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 29.39g, W o.: 67.44g, T: 22.9g)

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

0.5 porcji

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



Sposób przygotowania:

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

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

40g

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

40g

Pieczony schab w plasterkach 50g (E: 91kcal, B o.: 13.83g, W o.: 0.32g, T: 3.88g) - przepis na 15 porcji

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3 i 2/3 porcji (900g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)





Sposób przygotowania:

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

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

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

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

► 12:30 Obiad (E: 765kcal, B o.: 28.26g, W o.: 101.69g, T: 29.33g)

Barszcz ukraiński 300 ml (E: 287kcal, B o.: 11.72g, W o.: 55.11g, T: 3.92g) - przepis na 6 porcji

1 porcja

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 20 łyżek (400g)
- Kapusta włoska - 4 i 1/2 liścia (250g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (180g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 9 sztuk (820g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)





Sposób przygotowania:

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

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

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

Naleśnik ze szpinakiem (E: 463kcal, B o.: 16.33g, W o.: 42.71g, T: 25.35g)

1 porcja

- Białko jaja kurzego - 1 sztuka (35g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3 i 3/4 łyżki (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
- Ser kanapkowy, śmietankowy - 5 łyżek (100g)
- Sól biała - (0g)
- Szpinak, mrożony - 2 porcje (100g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Z mąki, białka jaja i 1/4 szklanki wody przygotować ciasto na naleśniki. Usmażyć na patelni posmarowanej tłuszczem. Szpinak rozmrozić na patelni bez tłuszczu, wymieszać z serem i przyprawami (czosnek, gałka muskatołowa, estragon).

Powstałym farszem posmarować naleśniki, zwinąć.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 168kcal, B o.: 17.58g, W o.: 24.29g, T: 0.53g)

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

Gruszka (E: 75kcal, B o.: 0.78g, W o.: 18.72g, T: 0.26g) 1 sztuka (130g)

► 19:00 Kolacja (E: 544kcal, B o.: 23.45g, W o.: 54.01g, T: 27.38g)

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

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

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

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

pasta z jajek (E: 129kcal, B o.: 11.16g, W o.: 2.74g, T: 8.21g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek kwaszony - 1/3 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo, a następnie rozgnieść widelcem. Wymieszać jajko z drobno pokrojonym w kostkę ogórkiem oraz jogurtem. Przyprawić pieprzem i solą.

Ser edamski (E: 63kcal, B o.: 5.22g, W o.: 0.02g, T: 4.68g) 1 plaster (20g)

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:	2062 kcal
Woda:	1480.67 g
Tłuszcz:	80.14 g
Węglowodany przyswajalne:	129.95 g
Cholesterol:	506.37 mg
Fruktoza:	11.64 g
Laktoza:	7.23 g
Błonnik pokarmowy:	31.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.8 g
Sód:	1955.65 mg
Ładunek Glikemiczny:	104.66

Wartość energetyczna:	8521 kJ
Białko ogółem:	98.68 g
Węglowodany ogółem:	247.43 g
Popiół:	15.01 g
Glukoza:	6.09 g
Sacharoza:	11.86 g
Skrobia:	108.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.99 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.41 g
Sól:	3.78 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.8



15.09.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (E: 594kcal, B o.: 34.82g, W o.: 69.75g, T: 20.81g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g)	20g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser twarogowy, chudy (E: 98kcal, B o.: 19.8g, W o.: 3.5g, T: 0.5g)	3 i 1/3 plastra (100g)
Miód (E: 30kcal, B o.: 0.03g, W o.: 8.24g, T: 0g)	1/3 łyżki (10g)
kakao na ciepło 250 ml (E: 151kcal, B o.: 9.41g, W o.: 14.78g, T: 6.09g)	1 porcja

- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

w mleku rozpuścić kakao

► 12:30 Obiad (E: 812kcal, B o.: 43.2g, W o.: 116.77g, T: 25.08g)

Zupa kapuściana (E: 185kcal, B o.: 8.64g, W o.: 39.72g, T: 1.87g)	1 porcja
---	----------

- Cebula - 3/4 sztuki (75g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (250g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/6 sztuki (63g)
- Sól biała - (0g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)





Sposób przygotowania:

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

Kotlety mielone pieczone (E: 230kcal, B o.: 24.56g, W o.: 6.21g, T: 11.9g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Przyprawa do mięs - 1/6 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 1/3 łyżki (5g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/4 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

Cebulę obrać i pokroić w kostkę. Podsmażyć na łyżce oleju i odstawić. Do mięsa dodać przyprawy, czosnek przecisnąć przez praskę, wlać wodę (120 ml), dodać cebulę. Wymieszać dobrze mięso z przyprawami. Do mięsnej masy dodać mąkę, raz jeszcze wymieszać.

Z mięsa uformować kotlety, położyć na patelnię z rozgrzanym olejem. Kotlety upiec

Kasza bulgur (E: 171kcal, B o.: 6.15g, W o.: 37.94g, T: 0.67g)

1/2 woreczka (50g)

Buraczki (E: 149kcal, B o.: 2.33g, W o.: 13.23g, T: 10.11g)

1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- 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.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 100kcal, B o.: 0.6g, W o.: 23.4g, T: 0.2g)

Mus jabłkowy Owolovo (E: 100kcal, B o.: 0.6g, W o.: 23.4g, T: 0.2g)

1 opakowanie (200g)

► 19:00 Kolacja (E: 532kcal, B o.: 23.19g, W o.: 58.83g, T: 24.1g)

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

30g

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

40g

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

20g

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Szynka z indyka (E: 50kcal, B o.: 10.26g, W o.: 0.06g, T: 0.96g)

4 plastry (60g)

Ser mozzarella w kulce (E: 51kcal, B o.: 4.85g, W o.: 0.55g, T: 3.18g)

1 plaster (20g)

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

1 i 1/4 garści (30g)

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

2/3 sztuki (100g)

Sos winegret (E: 70kcal, B o.: 0.33g, W o.: 5.44g, T: 5.31g)

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.

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

3/4 szklanki (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Wartość energetyczna:	8527.15 kJ
Woda:	1618.16 g	Białko ogółem:	101.81 g
Tłuszcz:	70.19 g	Węglowodany ogółem:	268.75 g
Węglowodany przyswajalne:	180.26 g	Popiół:	17.95 g
Cholesterol:	226.8 mg	Glukoza:	17.6 g
Fruktoza:	18.47 g	Sacharoza:	17.71 g
Laktoza:	15.03 g	Skrobia:	78.66 g
Błonnik pokarmowy:	40.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.22 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.19 g
Sód:	1814.24 mg	Sól:	4.02 g
Ładunek Glikemiczny:	82.02	Stosunek n-3:n-6:	1 : 6



16.09.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 17.32g, W o.: 81.72g, T: 16.99g)

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

0.5 porcji

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



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku,

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

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

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

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

Paszтет z soczewicy (E: 79kcal, B o.: 3.87g, W o.: 10.99g, T: 2.73g) - przepis na 10 porcji 0.5 porcji

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 3/4 szklanki (180g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Cebula - 2 sztuki (210g)
- Czosnek - 2 zębki (10g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowo-sojowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 9 łyżeczek (54g)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Majeranek, suszony - 2 łyżeczki (6g)
- Papryka, w proszku - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 łyżek (50g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)





Sposób przygotowania:

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

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: 815kcal, B o.: 48.09g, W o.: 75.39g, T: 37.71g)

Zupa ogórkowa 300ml (E: 107kcal, B o.: 4.89g, W o.: 18.09g, T: 2.47g) - przepis na 4 porcje

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- 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 - 1/3 sztuki (120g)
- Sól biała - (0g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



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.

Zapiekanka ziemniaczana z indykiem i cukinią (E: 522kcal, B o.: 41.94g, W o.: 45.66g, T: 20g)

1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ser mozzarella light - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać i pokroić w bardzo cienkie plastry. Cukinię pokroić w półplasterki, cebulę w piórka, a czosnek drobno posiekać. Mięso z indyka wymieszać z papryką, oregano, czosnkiem, solą i pieprzem. Jogurt naturalny wymieszać z oliwą. Do naczynia żaroodpornego przełożyć ziemniaki, cebulę, cukinię oraz mięso, całość wymieszać. Polać sosem jogurtowym, posypać porwaną mozzarellą, przykryć naczynie pokrywką lub szczelnie folią aluminiową i piec przez 40 minut w 190 stopniach. Następnie odkryć naczynie i piec jeszcze 15 minut, aż ziemniaki będą miękkie.

Surówka z czerwonej kapusty (E: 171kcal, B o.: 1.05g, W o.: 7.77g, T: 15.18g)

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 poleć sosem

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

1 porcja

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



**Sposób przygotowania:**

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 126kcal, B o.: 1.3g, W o.: 30.55g, T: 0.39g)

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, W o.: 30.55g, T: 0.39g) 1 sztuka (130g)

► 19:00 Kolacja (E: 606kcal, B o.: 29.33g, W o.: 92.27g, T: 24.55g)

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

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

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

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

sałatka z selera marynowanego z szynką (E: 173kcal, B o.: 12.46g, W o.: 14.93g, T: 8.03g) 1 porcja

- Ananas, plastry w syropie - 1 plaster (33g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (33g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Seler wyborny, konserwowy - 4 łyżki (100g)
- Szynka wiejska - 3 i 1/3 plastra (50g)

**Sposób przygotowania:**

składniki mocno posiekać, połączyć, doprawić do smaku

Jaja gotowane (E: 35kcal, B o.: 3.13g, W o.: 0.15g, T: 2.43g) 1/2 sztuki (25g)

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

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2077 kcal
Woda:	1521.54 g
Tłuszcz:	79.64 g
Węglowodany przyswajalne:	175.78 g
Cholesterol:	297.48 mg
Fruktoza:	9.28 g
Laktoza:	9.73 g
Błonnik pokarmowy:	34.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.57 g
Sód:	2161.4 mg
Ładunek Glikemiczny:	92.37

Wartość energetyczna:	8182.95 kJ
Białko ogółem:	96.04 g
Węglowodany ogółem:	279.93 g
Popiół:	15.23 g
Glukoza:	10.76 g
Sacharoza:	32.17 g
Skrobia:	138.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.9 g
Sól:	4.47 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.6



17.09.2026 (czwartek)

► 07:30 Śniadanie (E: 488kcal, B o.: 23.58g, W o.: 76.41g, T: 19.96g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, W o.: 5.66g, T: 0.44g)	10g
Masło ekstra (E: 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: 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)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g)	200ml

► 12:30 Obiad (E: 764kcal, B o.: 31.08g, W o.: 131.97g, T: 17.57g)

Zupa krem z zielonego groszku (E: 244kcal, B o.: 13.33g, W o.: 33.99g, T: 8.09g) 1 porcja

- Groszek zielony, mrożony - 1/3 opakowania (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/3 łyżki (67g)
- Miód pszczoły - 1/8 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Por - 1/4 sztuki (33g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Do gotującej się wody (ok. 800 ml) wsypać mrożony groszek, w tym czasie na łyżce oliwy podsmażyć delikatnie pora (do zeszklenia), dodać do ugotowanego groszku. Wszystko razem zmiksować. Dodać jogurt naturalny, miód i przyprawy.

pierogi z soczewicą (E: 505kcal, B o.: 17.54g, W o.: 94.11g, T: 9.42g) 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Soczewica, gotowana - 1/2 szklanki (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 6 i 2/3 łyżki (100g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

wedle procedury

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 150kcal, B o.: 10.2g, W o.: 14.1g, T: 6g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 150kcal, B o.: 10.2g, W o.: 14.1g, T: 6g)

1 i 1/4 szklanki
(300ml)

► 19:00 Kolacja (E: 576kcal, B o.: 26.25g, W o.: 51.26g, T: 30.87g)

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

30g

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

30g

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

20g

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

1 i 1/2 plastra (15g)

Salatka nicejska (E: 221kcal, B o.: 14.07g, W o.: 7.47g, T: 15.33g)

0.5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (5g)
- Grzanki razowe - 1/3 łyżki (3g)
- Kielki rzodkiewki - 1/3 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2/3 łyżki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (31g)
- Sól biała - (0g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 i 3/4 plastra (13g)




Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo przez około 5 minut, ostudzić i pokroić w ósemki.

Tuńczyka rozzerwać na małe kawałki, a pomidory i sałatę rozdrobnić według uznania. Dodać oliwki i wszystkie składniki ułożyć na półmisku, posypać grzankami i kielkami. Całość skropić cytryną i polać oliwą z oliwek. Doprawić pieprzem i solą do smaku.

Szynka parzona (E: 40kcal, B o.: 6.4g, W o.: 0.56g, T: 1.32g)

2 i 2/3 plastra (40g)

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

3/4 szklanki (200ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal
Woda:	1280.69 g
Tłuszcz:	74.4 g
Węglowodany przyswajalne:	118.57 g
Cholesterol:	342.73 mg
Fruktoza:	1.88 g
Laktoza:	14.61 g
Błonnik pokarmowy:	42.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.9 g
Sód:	2044.36 mg
Ładunek Glikemiczny:	76.47

Wartość energetyczna:	7682.72 kJ
Białko ogółem:	91.11 g
Węglowodany ogółem:	273.74 g
Popiół:	11.98 g
Glukoza:	1.86 g
Sacharoza:	7.17 g
Skrobia:	77.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.77 g
Sól:	4.97 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 6.8



18.09.2026 (piątek)

► 07:30 Śniadanie (E: 584kcal, B o.: 29.95g, W o.: 81.27g, T: 25.57g)

Jajecznica na parze (E: 192kcal, B o.: 16.01g, W o.: 5.74g, T: 11.72g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, W o.: 5.66g, T: 0.44g)	10g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
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)
inka na mleku 200ml (E: 120kcal, B o.: 8g, W o.: 34g, T: 4g)	200ml

► 12:30 Obiad (E: 751kcal, B o.: 38.78g, W o.: 86.96g, T: 31.18g)

Zupa kalafiorowa (E: 210kcal, B o.: 8.18g, W o.: 26.44g, T: 9.36g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- 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 mdo 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.

Miruna z surówką z białej kapusty i ziemniakami (E: 526kcal, B o.: 30.39g, W o.: 56.65g, T: 21.76g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Mirunę przyprawić solą, pieprzem, słodką papryką i ziołami prowansalskimi, dodać masło i piec w folii około 20 minut. Ziemniaki ugotować i posypać koperkiem. Kapustę, marchewkę i ogórka zetrzeć na tarce. Cebulę pokroić w piórka. Warzywa połać olejem, przyprawić i wymieszać.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 287kcal, B o.: 7.18g, W o.: 58.54g, T: 3.31g)

Ciasto drożdżowe z jabłkiem i kruszonką (E: 287kcal, B o.: 7.18g, W o.: 58.54g, T: 3.31g) - przepis na 15 porcji

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 4 sztuki (200g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 54 i 1/4 łyżki (650g)
- Cukier - 16 i 2/3 łyżki (200g)
- Drożdże piekarskie, prasowane - 1/2 kostki (50g)
- Jabłko - 8 i 1/3 sztuki (1500g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

Do małego garnka wlać mleko, dodać cukier (150 g) i pokrojone na kawałki masło (120 g). Cały czas mieszając, podgrzewać na średnim ogniu, do momentu aż masło i cukier się rozpuszczą. Nie dopuścić do zagotowania. Przełożyć do większej miski i zmiksować z jajkami. Wkruszyć drożdże do ciepłej (ale nie gorącej!) masy i zmiksować lub wymieszać dłońmi. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na co najmniej godzinę.

Po tym czasie dodać przesianą mąkę (500 g) i wyrabiać (można mikserem np. z użyciem końcówek do ciasta drożdżowego) przez 15 minut, ciasto ma być gładkie i elastyczne. Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ciasto wyłożyć do przygotowanej formy i równomiernie rozprowadzić. Odstawić na chwilę w ciepłe miejsce.

W tym czasie jabłko pokroić na 1-2 cm kawałki i przygotować kruszonkę. Do miski przesiać mąkę (około 150 g) dodać resztę cukru i pokrojonego na małe kawałeczki masła (80 g). Rozcierać palcami składniki, aż powstanie drobna kruszonka. Na ciasto drożdżowe wyłożyć owoce, a następnie rozsypać rozdrobnione ciasto z kruszonki. Odstawić na około 30 minut, aby ciasto jeszcze trochę podrosło.

W międzyczasie nagrzać piekarnik do 180 stopni C (góra i dół). Do nagrzanego piekarnika wstawić blachę z ciastem, piec przez ok. 45-55 minut, aż brzegi ciasta się zarumienią. Wystudzone ciasto polać lukrem lub posypać cukrem pudrem.

▶ 19:00 Kolacja (E: 465kcal, B o.: 19.7g, W o.: 51.14g, T: 21.82g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 91kcal, B o.: 2.36g, W o.: 20.48g, T: 0.68g)	40g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, W o.: 5.66g, T: 0.44g)	10g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, W o.: 0.04g, T: 9.16g)	1 i 2/3 plastra (40g)
Pasta z cukinii (E: 53kcal, B o.: 2.31g, W o.: 5.55g, T: 2.74g)	1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Roszponka - 3/4 garści (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cukinię obrać i zetrzeć na tarce. Dusić w rondelku, pod przykryciem na oliwie. Dodać roszponkę. Doprawić, dodać posiekany koper. Gotować do momentu aż warzywa zmiękną. Następnie należy je zblendować.

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:	2087 kcal
Woda:	1682.88 g
Tłuszcz:	81.88 g
Węglowodany przyswajalne:	205.99 g
Cholesterol:	534.48 mg
Fruktoza:	13.52 g
Laktoza:	5.43 g
Błonnik pokarmowy:	33.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.91 g
Sód:	2339.81 mg
Ładunek Glikemiczny:	105.81

Wartość energetyczna:	8136.99 kJ
Białko ogółem:	95.61 g
Węglowodany ogółem:	277.91 g
Popiół:	17.17 g
Glukoza:	10.51 g
Sacharoza:	22.76 g
Skrobia:	141.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.6 g
Sól:	5.85 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.1



19.09.2026 (sobota)

► 07:30 Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 32.47g, W o.: 88.87g, T: 26.71g)

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

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

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

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

Salatka Cezar z kurczakiem (E: 192kcal, B o.: 18.69g, W o.: 11.64g, T: 8.49g) 1 porcja

- Ser, parmezan - 1/5 plastra (2g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z limonki - 2 łyżki (12ml)
- Sól biała - (0g)
- Sałata rzymska - 1/5 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Piers z kurczaka natrzeć przyprawami, dusić pod przykryciem na oleju rzepakowym, gotowego pokroić w plastry. Sałatę umyć, porwać na małe kawałki. Przygotować sos: wymieszać jogurt, przeciśnięty przez praskę czosnek i sok z limonki. W misce układać sałatę, mięso, polać sosem i posypać parmezanem.

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

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

► 12:30 Obiad (E: 728kcal, B o.: 49.41g, W o.: 95.83g, T: 18.72g)

Rosół – przepis bez tłuszczu lekki (E: 255kcal, B o.: 13.78g, W o.: 46.85g, T: 1.43g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/8 sztuki (10g)
- Makaron pełnoziarnisty, świderki - 2/3 szklanki (60g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 i 1/4 łyżeczki (7g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- 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.

Cukinia faszerowana mięsem mielonym (E: 366kcal, B o.: 31.02g, W o.: 26.55g, T: 16.28g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1 sztuka (600g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor koktajlowy - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Sok z limonki - 2 łyżki (12ml)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10g)
- Ser gouda - (10g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

Umyć cukinię, przekroić wzdłuż i wydlubać miąższ. Sok z limonki wymieszać z 4 łyżkami sosu sojowego i polać nim cukinię. Grillować cukinię ok. 10 min.

Na oleju podsmażyć drobno posiekaną cebulę i mięso mielone. Dodać 3 łyżki sosu sojowego i pokrojone pomidorki koktajlowe. Nałóż farsz do cukinii, posyp startym serem. Grilluj ok. 5 min. Podawaj z posiekaną pietruszką.

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

1 porcja

- Cukier - 1 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.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 95kcal, B o.: 5.55g, W o.: 13.2g, T: 2.25g)

Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu (E: 95kcal, B o.: 5.55g, W o.: 13.2g, T: 2.25g) 6 łyżek (150g)

► 19:00 Kolacja (E: 574kcal, B o.: 20.02g, W o.: 80.13g, T: 21.65g)

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

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

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

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

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

Pasta z ciecierzycy (E: 135kcal, B o.: 5.26g, W o.: 18.71g, T: 5.17g) 0.5 porcji

- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ciecierzycy, sucha - 1 i 1/2 łyżki (23g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)



Sposób przygotowania:

Ciecierzycę moczyć w wodzie przez dobę, następnie odsączyć. Zalać świeżą wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie i gotować na małym ogniu przez godzinę, odcedzić. Ugotowaną ciecierzycę przesypać do pojemnika blendera, dodać suszone pomidory, oliwę, paprykę i zblendować na gładki krem, następnie dodać sok z cytryny i dokładnie wymieszać.

Południca luksusowa (E: 43kcal, B o.: 6.39g, W o.: 0.99g, T: 1.44g) 2 i 1/2 plastra (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:	2024 kcal
Woda:	1926.45 g
Tłuszcz:	69.33 g
Węglowodany przyswajalne:	146.06 g
Cholesterol:	228.08 mg
Fruktoza:	14.4 g
Laktoza:	8.18 g
Błonnik pokarmowy:	40.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.88 g
Sód:	2344.39 mg
Ładunek Glikemiczny:	65.92

Wartość energetyczna:	7949.48 kJ
Białko ogółem:	107.45 g
Węglowodany ogółem:	278.03 g
Popiół:	17.41 g
Glukoza:	13.52 g
Sacharoza:	17.15 g
Skrobia:	92.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.6 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.91 g
Sól:	4.07 g
Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.3


20.09.2026 (niedziela)
► 07:30 Śniadanie (E: 600kcal, B o.: 20.75g, W o.: 73.15g, T: 31.25g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g)	20g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Parówki z kurczaka (E: 209kcal, B o.: 8.64g, W o.: 3.36g, T: 17.92g)	2 sztuki (80g)
Musztarda (E: 17kcal, B o.: 0.57g, W o.: 2.2g, T: 0.64g)	1 łyżeczka (10g)
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)
inka na mleku 200ml (E: 72kcal, B o.: 4.8g, W o.: 20.4g, T: 2.4g)	120ml

► 12:30 Obiad (E: 727kcal, B o.: 49.05g, W o.: 95.3g, T: 19.86g)

szynka pieczona 140g z ziemniakami 150g i mizerią 150g (E: 496kcal, B o.: 37.86g, W o.: 59.57g, T: 13.92g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ogórek - 3/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 5 sztuk (10g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)


Sposób przygotowania:

mięso doprawić, upiec, ziemniaki ugotować w osolonej wodzie. Ogórki obrać , pokroić,dodać jogurt naturalny, ocet jabłkowy i przyprawy

Zupa szczawiowa (E: 216kcal, B o.: 10.98g, W o.: 31.86g, T: 5.88g) 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)



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.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

▶ 16:00 Podwieczorek (E: 254kcal, B o.: 21.9g, W o.: 34.42g, T: 5.7g)

Twaróg z owocami (E: 254kcal, B o.: 21.9g, W o.: 34.42g, T: 5.7g)

1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 garść (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Maliny - 2 i 1/4 garści (150g)
- Miód pszczeni - 1/5 łyżki (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)



Sposób przygotowania:

Twaróg wymieszać z jogurtem i miodem, następnie dodać do niego umyte owoce i migdały.

▶ 19:00 Kolacja (E: 468kcal, B o.: 24.21g, W o.: 56.45g, T: 17.97g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 91kcal, B o.: 2.36g, W o.: 20.48g, T: 0.68g)	40g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 59kcal, B o.: 1.6g, W o.: 11.32g, T: 0.88g)	20g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Salatka z tuńczykiem (E: 83kcal, B o.: 10.12g, W o.: 7.7g, T: 1.94g)	0.5 porcji

- Pomidor - 3/4 sztuki (128g)
- Rzodkiewka - 2 i 1/2 sztuki (38g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 1/3 łyżki (40g)
- Sałata zielona, liście - 2 i 2/3 liścia (13g)
- Majonez light - 1/5 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Umyć warzywa, pomidory i rzodkiewkę pokroić w kostkę, odlać wodę z tuńczyka. Porwać sałatę, dodać rybę i warzywa, majonez i wymieszać.

Szynka wieprzowa, gotowana (E: 47kcal, B o.: 7.72g, W o.: 0.4g, T: 1.64g)	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:	2049 kcal	Wartość energetyczna:	8197.78 kJ
Woda:	1685.22 g	Białko ogółem:	115.91 g
Tłuszcz:	74.78 g	Węglowodany ogółem:	259.32 g
Węglowodany przyswajalne:	165.12 g	Popiół:	17.57 g
Cholesterol:	444 mg	Glukoza:	6.98 g
Fruktoza:	7.95 g	Sacharoza:	11.94 g
Laktoza:	5.99 g	Skrobia:	134.1 g
Błonnik pokarmowy:	38.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.67 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.7 g
Sód:	2266.8 mg	Sól:	5.54 g
Ładunek Glikemiczny:	90.4	Stosunek n-3:n-6:	1 : 4.8



21.09.2026 (poniedziałek)

► 07:30 Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 24.81g, W o.: 68.71g, T: 24.87g)

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

0.5 porcji

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



Sposób przygotowania:

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

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 68kcal, B o.: 1.77g, W o.: 15.36g, T: 0.51g)	30g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Pieczeń rzymska (E: 179kcal, B o.: 10.32g, W o.: 11.94g, T: 10.14g)	3 plastry (60g)
Mix sałat (E: 4kcal, B o.: 0.48g, W o.: 0.33g, T: 0.06g)	1 i 1/4 garści (30g)
Papryka czerwona (E: 19kcal, B o.: 0.78g, W o.: 3.96g, T: 0.3g)	1/4 sztuki (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: 824kcal, B o.: 29.82g, W o.: 133.99g, T: 23.44g)

Zupa cebulowa (E: 247kcal, B o.: 6.48g, W o.: 48.89g, T: 4.64g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (33ml)
- Cebula - 2 sztuki (213g)
- Olej kokosowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (153g)



Sposób przygotowania:

Cebulę obrać i pokroić w piórka, ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. W garnku o grubym dnie lub w dużej głębokości patelni, na odrobinie oleju podsmażyć cebulę i ziemniaki. Smażyć, aż cebulowe piórka będą zeszkłone, a ziemniaki lekko obsmażone. Zalać bulionem, wrzucić liść laurowy, doprawić solą i pieprzem. Gotować 20-30 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Na koniec wsypać tymianek, kminek, majeranek. Zupę podawać posypaną natką pietruszki.

Pieczone placki ziemniaczane (E: 302kcal, B o.: 10.22g, W o.: 53.41g, T: 6.15g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 3 sztuki (270g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Następnie na małych oczkach zetrzeć cebulę i czosnek. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Wszystko razem wymieszać. Następnie na blaszce rozłożyć papier do pieczenia i rozsmarować na nim oliwę. Łyżką układać placuszki. Piec w piekarniku przez 20 min w temp. 180 stopni. Podawać z jogurtem.

Sos pieczarkowy (E: 147kcal, B o.: 4.96g, W o.: 8.71g, T: 11.09g)

1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)





Sposób przygotowania:

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, skropić sokiem z cytryny, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, następnie dodać pokrojoną na plastry cukinię i ponownie podsmażyć, dodać śmietanę, posiekaną natkę pietruszki i doprawić.

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 113kcal, B o.: 7.95g, W o.: 19.11g, T: 1.5g)

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 części 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.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 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: 505kcal, B o.: 27.86g, W o.: 54.95g, T: 20.63g)

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

30g

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

30g

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

30g



Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, W o.: 0.07g, T: 8.25g)	1 plaster (10g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, W o.: 0.6g, T: 9.7g)	2 sztuki (100g)
Ser twarogowy, chudy (E: 39kcal, B o.: 7.92g, W o.: 1.4g, T: 0.2g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, W o.: 4.1g, T: 0.2g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Wartość energetyczna:	8534.95 kJ
Woda:	1857.94 g	Białko ogółem:	98.99 g
Tłuszcz:	73.44 g	Węglowodany ogółem:	261.25 g
Węglowodany przyswajalne:	168.56 g	Popiół:	19.29 g
Cholesterol:	673.5 mg	Glukoza:	12.58 g
Fruktoza:	12.71 g	Sacharoza:	15.28 g
Laktoza:	9.87 g	Skrobia:	160.06 g
Błonnik pokarmowy:	35.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.18 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.58 g
Sód:	1966.05 mg	Sól:	4.69 g
Ładunek Glikemiczny:	103.06	Stosunek n-3:n-6:	1 : 3.8



22.09.2026 (wtorek)

► 07:30 Śniadanie (E: 627kcal, B o.: 32.28g, W o.: 86.17g, T: 28.15g)

Szakszuka z kielbasą, cukinią i papryką (E: 254kcal, B o.: 19.24g, W o.: 14.46g, T: 14.21g)

0.5 porcji

- Jaja kurze całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa jałowcowa z kurczaka - 1/4 sztuki (35g)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki poszatkować i dusić na patelni. Na końcu dodać jaja i dusić całość do momentu ścięcia.

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

Chleb baltonowski (gluten) (E: 51kcal, B o.: 1.4g, W o.: 10.96g, T: 0.3g) 20g

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

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

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

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

► 12:30 Obiad (E: 655kcal, B o.: 42.71g, W o.: 94.77g, T: 14.51g)

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (E: 145kcal, B o.: 6.35g, W o.: 27.73g, T: 1.38g)

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - (0g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)





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.

Szaszłyki z opiekaymi ziemniakami (E: 475kcal, B o.: 35.78g, W o.: 57.88g, T: 12.99g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (130g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w większą kostkę i zamarynować w soli i pieprzu. Odstawić na chwilę do lodówki. Cukinię dobrze umyć, ale nie obierać ze skóry. Razem z papryką pokroić w większe kawałki. Cebulę przekroić na ćwiartki i porozdzielać na płaty. Wszystkie warzywa wymieszać z oliwą i przyprawami. Na długiej wykałaczce nabijać na zmianę warzywa i kurczaka. Szaszłyki owinąć folią i piec w 180 stopniach, aż warzywa zmiękną (do 30 minut). Ziemniaki obrać i pokroić łódeczki. Wrzucić na gotującą się wodę i podgotować 3 minuty, następnie odcedzić i wymieszać z oliwą i przyprawami. Wyłożyć na blachę i piec razem z szaszłykami.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 35kcal, B o.: 0.58g, W o.: 9.16g, T: 0.14g) -
przepis na 4 porcje

1 porcja

- Maliny - 2 i 1/4 garści (160g)
- Miód pszczele - 3/4 łyżki (20g)
- Truskawki - 1/7 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 275kcal, B o.: 10.75g, W o.: 46.34g, T: 8.46g)

Budyń czekoladowy (E: 275kcal, B o.: 10.75g, W o.: 46.34g, T: 8.46g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 19:00 Kolacja (E: 453kcal, B o.: 23.72g, W o.: 50.74g, T: 18.83g)

Chleb żytni razowy (gluten) (E: 91kcal, B o.: 2.36g, W o.: 20.48g, T: 0.68g)	40g
Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, W o.: 5.66g, T: 0.44g)	10g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Szynka pieczona z pieprzem (E: 62kcal, B o.: 12g, W o.: 0.9g, T: 1.2g)	2 i 1/3 plastra (60g)
Ser mozzarella w kulce (E: 51kcal, B o.: 4.85g, W o.: 0.55g, T: 3.18g)	1 plaster (20g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, W o.: 6.6g, T: 0.5g)	1/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, W o.: 0g, T: 0g)	3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2010 kcal	Wartość energetyczna:	7920.35 kJ
Woda:	1638.74 g	Białko ogółem:	109.46 g
Tłuszcz:	69.95 g	Węglowodany ogółem:	278.02 g
Węglowodany przyswajalne:	157.82 g	Popiół:	17.25 g
Cholesterol:	506.55 mg	Glukoza:	12.63 g
Fruktoza:	14.45 g	Sacharoza:	6.77 g
Laktoza:	9.55 g	Skrobia:	104.8 g
Błonnik pokarmowy:	32.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.46 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.87 g
Sód:	2169.98 mg	Sól:	3.13 g
Ładunek Glikemiczny:	89.21	Stosunek n-3:n-6:	1 : 5.8



23.09.2026 (środa)

► 07:30 Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 17.54g, W o.: 71.66g, T: 24.87g)

Pieczona owsianka ze śliwkami (E: 152kcal, B o.: 3g, W o.: 28.43g, T: 4.2g)

0.5 porcji

- Ksylitol - 1/3 łyżeczki (3g)
- Mleczko kokosowe - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Śliwki - 1 i 1/2 sztuki (80g)



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.

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

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

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

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

Kiełbasa krakowska, sucha (E: 93kcal, B o.: 8.76g, W o.: 0g, T: 6.45g) 6 plastrów (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: 762kcal, B o.: 42.22g, W o.: 106.94g, T: 20.57g)

Zupa grysikowa z warzywami (E: 167kcal, B o.: 4.51g, W o.: 38.33g, T: 0.81g)

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)





Sposób przygotowania:

Obrać marchew, pietruszkę i ziemniaki. Warzywa pokroić w drobną kostkę, włożyć je do garnka, zalać wodą (ok. 1 l), dodać ziele angielskie oraz liść laurowy, zagotować, następnie zmniejszyć ogień i gotować ok. 15-20 minut do miękkości warzyw. Po tym czasie wsypać kaszę mannę, cały czas mieszając i gotować kolejne 5-10 minut na małym ogniu do zgęstnienia zupy. Doprawić solą. Podawać z drobno posiekanym koperkiem.

Makaron ze szpinakiem i piersią z kurczaka (E: 580kcal, B o.: 37.5g, W o.: 64.74g, T: 19.7g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Filet z piersi kurczaka - 1/2 sztuki (100g)
- Makaron gniazda, wstążki (tagliatelle) - 2 i 1/4 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Szpinak - 4 garście (100g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować. Na rozgrzanej oliwie wrzucić szpinak. Dusić pod przykryciem, aż 'zwiędnie'. Dodać przyprawy. Podlać odrobiną wody. Wymieszać. Dodać ugotowany wcześniej makaron, podduszoną pierś z kurczaka i pestki dyni. Wymieszać i wyłożyć na talerz

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:00 Podwieczorek (E: 169kcal, B o.: 3.04g, W o.: 29.74g, T: 4.66g)

szarlotka (E: 169kcal, B o.: 3.04g, W o.: 29.74g, T: 4.66g) - przepis na 4 porcje

0.5 porcji

- Aromat waniliowy, do ciast - 1 łyżeczka (4ml)
- Jabłko - 2 i 3/4 sztuki (520g)
- Mąka ryżowa - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Miód pszczeni - 3 łyżki (75g)
- Olej kokosowy - 2 łyżki (20ml)
- Płatki owsiane - 12 i 1/2 łyżki (125g)
- Cynamon, mielony - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 2/3 szklanki (160ml)



Sposób przygotowania:

Jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mleko podgrzać z miodem (2 łyżki). Do foremki wsypać 80 g płatków owsianych, zalać gorącym mlekiem z miodem, wymieszać, równomiernie rozłożyć. Na wierzch wyłożyć starte jabłka i posypać cynamonem. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Przygotować kruszonkę poprzez złączenie wszystkich składników (50 g płatków owsianych, łyżka miodu, olej kokosowy, aromat, mąka ryżowa) i wyłożyć na wierzch. Piec w piekarniku przez 20 min.

► 19:00 Kolacja (E: 628kcal, B o.: 39.97g, W o.: 78.58g, T: 19.88g)

Chleb baltonowski (gluten) (E: 76kcal, B o.: 2.1g, W o.: 16.44g, T: 0.45g)	30g
Chleb żytni razowy (gluten) (E: 45kcal, B o.: 1.18g, W o.: 10.24g, T: 0.34g)	20g
Bułki wrocławskie (gluten) (E: 29kcal, B o.: 0.8g, W o.: 5.66g, T: 0.44g)	10g
Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, W o.: 0.11g, T: 12.38g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Twarożek z warzywami (E: 284kcal, B o.: 23.28g, W o.: 45.8g, T: 2.67g)	1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Sól biała - (0g)



Sposób przygotowania:

Ser twarogowy roznieść widelcem i połączyć z jogurtem naturalnym. Do twarożku dodać pokrojone w kostkę ogórki, rzodkiewkę, posiekany szczypiorek, natkę pietruszki oraz posiekane listki mięty. Całość doprawić solą morską i pieprzem.

Gotowy twarożek udekorować listkiem mięty. Podawać z pieczywem pełnoziarnistym.

Pieczony schab w plasterkach 40g (E: 82kcal, B o.: 12.3g, W o.: 0.33g, T: 3.6g) - przepis na 15 porcji	1 porcja
--	----------

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



Sposób przygotowania:

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

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

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2119 kcal	Wartość energetyczna:	8899.75 kJ
Woda:	1159.6 g	Białko ogółem:	102.77 g
Tłuszcz:	69.98 g	Węglowodany ogółem:	286.92 g
Węglowodany przyswajalne:	190.46 g	Popiół:	14.41 g
Cholesterol:	180.8 mg	Glukoza:	6.19 g
Fruktoza:	7.06 g	Sacharoza:	11.37 g
Laktoza:	4.9 g	Skrobia:	140.44 g
Błonnik pokarmowy:	30.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.31 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.84 g
Sód:	2215.2 mg	Sól:	3.77 g
Ładunek Glikemiczny:	116.5	Stosunek n-3:n-6:	1 : 8