

# JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

01.06.2026 - 10.06.2026

poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)	środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)	sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)
<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>
Masło Pomidor Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Kanapka z pastą twarogową, ogórkiem i rzodkiewką	Masło ekstra Pomidor Sałata Szynka kanapkowa Chleb pszenny Serek śmietankowy, naturalny	Chleb baltonowski Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Pomidor Szynka kanapkowa	Pasta jajeczną i papryką Chleb baltonowski Masło ekstra Ogórek Sałata	Serek twarogowy, ziarnisty Chleb zwykły Masło ekstra Rzodkiewka Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	Chleb baltonowski Ser kanapkowy, śmietankowy Masło ekstra Jaja gotowane Pomidor Sałata	Masło ekstra Szynka delikatesowa z kurczaka Dietetyczna sałatka jarzynowa Chleb pszenny
<b>12:00 Zupa</b>	<b>12:00 Zupa</b>	<b>12:00 Zupa</b>	<b>12:00 Zupa</b>	<b>12:00 Zupa</b>	<b>12:00 Zupa</b>	<b>12:00 Zupa</b>
Zupa z batatów i dyni	Zupa krem z białych warzyw	Zupa pomidorowa z dynią	Zupa koperkowa	Zupa warzywna z fasolką i indykiem	Zupa krem z batatów i marchewki	Rosół z ryżem
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
Ryba z kuskusem Fasolka zielona, gotowana Surówka z marchewki	Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i kaszą jęczmienną Surówka z marchewki	Jajko sadzone, młode ziemniaczki, mizeria	Kasza jaglana z warzywami i gotowanym mięsem drobiowym Surówka z buraczków	Dorsz z warzywami na parze w sosie koperkowym Surówka z marchewki	Fasolka zielona, gotowana Lekkostrawne pulpeciki	Lekki makaron z cukinią i kurczakiem Surówka z buraczków
<b>16:30 Kolacja</b>	<b>16:30 Kolacja</b>	<b>16:30 Kolacja</b>	<b>16:30 Kolacja</b>	<b>16:30 Kolacja</b>	<b>16:30 Kolacja</b>	<b>16:30 Kolacja</b>
Masło ekstra Szynka z indyka Chleb pszenny Pomidor Jogurt pitny, jagodowy Skyr	Serek wiejski Chleb baltonowski Pomidor Pasta z tuńczyka z rzodkiewką	Masło ekstra Pasta z makrelą i twarożkiem Chleb pszenny Pomidor Serek homogenizowany, truskawkowy	Chleb baltonowski Masło ekstra Pomidor Serek wiejski Pasta warzywna	Chleb mieszany, słonecznikowy Masło Ser mozzarella w kulce Pomidor Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr	Masło Rzodkiewka Pasta warzywna Chleb pszenny Jogurt naturalny - Skyr	Chleb baltonowski Dżem truskawkowy, niskosłodzony Masło Ser kanapkowy, śmietankowy Kanapka z twarogiem i szynką

<b>poniedziałek (2026-06-08)</b>	<b>wtorek (2026-06-09)</b>	<b>środa (2026-06-10)</b>
<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>	<b>08:00 Śniadanie</b>
Serek wiejski Masło ekstra Pomidor Chleb pszenny Jaja gotowane	Masło ekstra Chleb baltonowski Szynka delikatesowa z kurczaka Ogórek Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Ser mozzarella w kulce	Chleb baltonowski Pomidor Sałata Masło ekstra Szynka delikatesowa z kurczaka Twarożek wiosenny
<b>12:00 Zupa</b>	<b>12:00 Zupa</b>	<b>12:00 Zupa</b>
Krupnik z ryżem	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Delikatna zupa krem z selera
<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>	<b>12:00 Obiad</b>
Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym Surówka z selera i jabłka	Lekka potrawka z kurczaka i warzywami	Surówka z marchewki i korzenia pietruszki Kurczak duszony w marchewce i pomidorach
<b>16:30 Kolacja</b>	<b>16:30 Kolacja</b>	<b>16:30 Kolacja</b>
Rzodkiewka Pomidor Sałata Pasta jajeczna z tuńczykiem Chleb pszenny Serek wiejski	Sery topione w trójkątnych opakowaniach Chleb mieszany, słonecznikowy Szynka delikatesowa z kurczaka Ogórek Wafle ryżowe	Masło ekstra Dietetyczna sałatka jarzynowa Chleb pszenny Jogurt naturalny, 2% tłuszczu



01.06.2026 (poniedziałek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 554kcal, B o.: 32.33g, T: 10.7g, W o.: 87.51g)

Masło (E: 36kcal, B o.: 0.04g, T: 4.06g, W o.: 0g) 1/2 plastra (5g)

Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g) 1/2 sztuki (80g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 7 i 1/2 łyżki (150g)

Kanapka z pastą twarogową, ogórkiem i rzodkiewką (E: 413kcal, B o.: 25.12g, T: 3.48g, W o.: 74.93g) 1 porcja

- Szczypiorek - 3/4 łyżki (4g)
- Chleb żytni jasny - 3 kromki (105g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 6 sztuk (90g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 2/3 plastra (80g)



## Sposób przygotowania:

Ser zmiksować z jogurtem, szczypiorkiem oraz ziołami i przyprawami. Pieczywo posmarować pastą. Na wierz ułożyć plasterki ogórka i rzodkiewki.

## ▶ 12:00 Zupa (E: 222kcal, B o.: 4.21g, T: 5.63g, W o.: 41.28g)

Zupa z batatów i dyni - przepis na 4 porcje (E: 222kcal, B o.: 4.21g, T: 5.63g, W o.: 41.28g) 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Dynia piżmowa - 2/3 sztuki (500g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 2/3 łyżeczki (3g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kolendra liście, świeże - 6 garści (6g)
- Batat - 2 sztuki (480g)
- Bulion warzywny, słoik Winiary - 1 i 3/4 łyżki (30g)



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie warzywa należy obrać. Dynię pokroić na pół, nasiona usunąć, miąższ pokroić w kostkę. Bataty również pokroić w kostkę. Imbir i czosnek posiekać.

Dynię i bataty podsmażyć na gorącym oleju przez 2 minuty, mieszając. Dodać czosnek i imbir, smażyć razem przez 1 minutę. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Przygotować bulion - bulion ze słoiczka wymieszać 900 ml wrzątku. Następnie warzywa podlać bulionem. Zagotować i gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut, aż będą miękkie. Zioła umyć oraz osuszyć. Listki oberwać i grubo posiekać.

Zupę zblendować. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Podawać z jogurtem i ziołami

**► 12:00 Obiad (E: 696kcal, B o.: 37.06g, T: 23.15g, W o.: 88.59g)**

Ryba z kuskusem (E: 450kcal, B o.: 33.53g, T: 11.96g, W o.: 50.69g)

1 porcja

- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kasza kuskus - 1/3 szklanki (60g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Mintaj, świeży - 1 i 1/4 porcji (150g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę oczyścić, ułożyć na papierze (skórką do dołu), przyprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny, natrzeć musztardą, skropić oliwą i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 30 minut. Kaszę ugotować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu, wyłożyć na talerz, posypać natką pietruszki.

Fasolka zielona, gotowana (E: 35kcal, B o.: 1.89g, T: 0.28g, W o.: 7.88g)

1 porcja (100g)

Surówka z marchewki (E: 211kcal, B o.: 1.64g, T: 10.91g, W o.: 30.02g)

1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, dodając sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.



---

▶ **16:30 Kolacja (E: 544kcal, B o.: 36.47g, T: 11.05g, W o.: 76.27g)**

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka z indyka (E: 37kcal, B o.: 7.7g, T: 0.72g, W o.: 0.05g)	3 plastry (45g)
Chleb pszenny (E: 194kcal, B o.: 6.38g, T: 1.05g, W o.: 40.73g)	3 kromki (75g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Jogurt pitny, jagodowy Skyr (E: 257kcal, B o.: 21.45g, T: 4.95g, W o.: 31.35g)	1 opakowanie (330ml)



02.06.2026 (wtorek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 19.02g, T: 22.06g, W o.: 61.01g)

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	1 i 1/2 plastra (15g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 72kcal, B o.: 1.8g, T: 6.6g, W o.: 1.29g)	1 i 1/4 łyżki (30g)

## ▶ 12:00 Zupa (E: 265kcal, B o.: 16.07g, T: 11.34g, W o.: 31.9g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 265kcal, B o.: 16.07g, T: 11.34g, W o.: 31.9g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 2 sztuki (40g)



## Sposób przygotowania:

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

## ▶ 12:00 Obiad (E: 610kcal, B o.: 33.82g, T: 15.32g, W o.: 90.46g)

Lekkostrawna potrawka z piersią kurczaka i kaszą jęczmienną (E: 399kcal, B o.: 32.18g, T: 4.41g, W o.: 60.44g) 1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (70g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (4g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/2 łyżki (9g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

W garnku zagotować 3 szklanki wody, dodać odrobinę soli, wrzucić przepłukaną na sicie kaszę, gotować na małym ogniu, aż wchłonie płyn. Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki i pietruszkę – gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną ze śmietaną i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjęć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z kaszą.

---

Surówka z marchewki (E: 211kcal, B o.: 1.64g, T: 10.91g, W o.: 30.02g)

1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, dodając sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

---

► **16:30 Kolacja (E: 578kcal, B o.: 49.85g, T: 10.79g, W o.: 73.87g)**

Serek wiejski (E: 140kcal, B o.: 15g, T: 7.5g, W o.: 3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)

3 kromki (105g)

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

2/3 sztuki (100g)

Pasta z tuńczyka z rzodkiewką (E: 152kcal, B o.: 26.6g, T: 1.51g, W o.: 9.23g)

1 porcja



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



#### Sposób przygotowania:

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

---



03.06.2026 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 558kcal, B o.: 30.31g, T: 21.02g, W o.: 64g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser mozzarella w kulce (E: 152kcal, B o.: 14.56g, T: 9.55g, W o.: 1.66g)	3 plastry (60g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)

▶ **12:00 Zupa (E: 273kcal, B o.: 7.62g, T: 15.8g, W o.: 29.08g)**

Zupa pomidorowa z dynią (E: 273kcal, B o.: 7.62g, T: 15.8g, W o.: 29.08g) 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Dynia piżmowa - 1/7 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przepier pomidorowy - 2 łyżki (30g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę i czosnek posiekać, zeszklić na patelni z łyżką oleju rzepakowego. Dynię, marchew i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do cebuli i czosnku, podsmażyć kilka minut. Następnie przełożyć do garnka, dolać ok. 1 szklankę wody i gotować ok. 10 minut. Następnie zmiksować na gładko, doprawić (sól, pieprz, kurkuma, imbir - po 1 szczypcie), dodać przecier pomidorowy, zagotować. Przełożyć do miseczki (jeśli jest zbyt gęsta, dodać wody), podawać z łyżką jogurtu naturalnego, posypaną pestkami dyni i natką pietruszki.

▶ **12:00 Obiad (E: 519kcal, B o.: 22.39g, T: 21.69g, W o.: 60.33g)**

Jajko sadzone, młode ziemniaczki, mizeria (E: 519kcal, B o.: 22.39g, T: 21.69g, W o.: 60.33g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/3 sztuki (30g)
- Maślanka - 1/3 szklanki (100ml)
- Ocet balsamiczny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziemniaki - 3 sztuki (270g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości. Ze szparagów odłamać twarde końcówki i ugotować je na parze. Następnie na patelni rozgrzać oliwę i wbić dwa jajka – zrobić je w postaci jajek sadzonych. Doprawić je słodką papryką i kurkumą. W międzyczasie przygotować mizerię: ogórki zetrzeć na tarce do krojenia w plasterki, dodać maślankę, sok z cytryny i doprawić do smaku solą, pieprzem i wymieszać z koperkiem. Na talerz nałożyć jajka sadzone, ziemniaczki, mizerię.

**► 16:30 Kolacja (E: 586kcal, B o.: 34.14g, T: 19.25g, W o.: 70.93g)**

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Pasta z makrelą i twarogiem (E: 163kcal, B o.: 17.52g, T: 7.87g, W o.: 5.66g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Makrela, wędzona - 1/4 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

Chleb pszenny (E: 194kcal, B o.: 6.38g, T: 1.05g, W o.: 40.73g)

3 kromki (75g)

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

2/3 sztuki (100g)

Serek homogenizowany, truskawkowy (E: 173kcal, B o.: 9.3g, T: 6g, W o.: 20.4g)

10 łyżeczek (150g)



04.06.2026 (czwartek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 17.96g, T: 21.68g, W o.: 62.58g)

Pasta jajeczną i papryką (E: 194kcal, B o.: 9.94g, T: 15.88g, W o.: 2.68g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Majonez - 1/4 łyżki (6g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (29g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)



## Sposób przygotowania:

Ugotować jajka, rozgnieść i połączyć z pokrojonym szczypiorkiem, solą i pieprzem. Paprykę pokroić w drobną kostkę, dodać do pasty wraz z majonezem i wymieszać całość.

---

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g) 3 kromki (105g)

---

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

---

Ogórek (E: 10kcal, B o.: 0.49g, T: 0.07g, W o.: 2.03g) 1/3 sztuki (70g)

---

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

---

## ▶ 12:00 Zupa (E: 303kcal, B o.: 5.72g, T: 10.9g, W o.: 47.81g)

Zupa koperkowa - przepis na 4 porcje (E: 303kcal, B o.: 5.72g, T: 10.9g, W o.: 47.81g)

1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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 podduścić 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.

**► 12:00 Obiad (E: 683kcal, B o.: 38.17g, T: 25.16g, W o.: 80.05g)**

**Kasza jaglana z warzywami i gotowanym mięsem drobiowym (E: 591kcal, B o.: 35.79g, T: 22.8g, W o.: 63.15g)**

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Kasza jaglana - 3/4 woreczka (75g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować. Marchew i cukinię pokroić w plastry i wrzucić na głęboką patelnię. Dodać kawałki mięsa i podlać 1/2 szklanki wody. Dusić z wodą i przyprawami ok. 10-15 minut pod przykryciem. Warzywa podawać z kaszą, mięsem i zmielonymi pestkami dyni oraz oliwą.

**Surówka z buraczków (E: 92kcal, B o.: 2.38g, T: 2.36g, W o.: 16.9g)**

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (21g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (8g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (36g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Buraki umyć i ugotować w mundurkach (na wolnym ogniu, z łyżeczką cukru i octu) lub upiec zawinięte w folii w piekarniku w temp. 190 stopni. Ugotowane lub upieczone buraki obrać ze skóry. Zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jabłka obrać i także zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Natkę pietruszki posiekać, cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. W misce połączyć wszystkie składniki. Doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz oliwą z oliwek. Przed podaniem odstawić na godzinę.

**► 16:30 Kolacja (E: 516kcal, B o.: 23.16g, T: 23.28g, W o.: 56.84g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 2 kromki (70g)

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

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

Serek wiejski (E: 140kcal, B o.: 15g, T: 7.5g, W o.: 3g) 7 i 1/2 łyżki (150g)

Pasta warzywna (E: 142kcal, B o.: 2.32g, T: 10.4g, W o.: 11.34g) 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Przepier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć, obrać i opłukać. Zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Warzywa przesmażyć na łyżce oleju rzepakowego. Następnie dodać kilka łyżek wody i dusić do miękkości. Dodać oliwę z oliwek i przecier pomidorowy. Doprawić do smaku. Posypać posiekaną natką pietruszki.



05.06.2026 (piątek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 529kcal, B o.: 25.43g, T: 12.06g, W o.: 82.67g)

Serek twarogowy, ziarnisty (E: 152kcal, B o.: 18.45g, T: 6.45g, W o.: 4.95g)	6 łyżek (150g)
Chleb zwykły (E: 266kcal, B o.: 6.41g, T: 1.37g, W o.: 59.12g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g)	2 sztuki (30g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 69kcal, B o.: 0.23g, T: 0.05g, W o.: 17.24g)	3 łyżeczki (45g)

## ▶ 12:00 Zupa (E: 280kcal, B o.: 20.93g, T: 7.01g, W o.: 39.02g)

Zupa warzywna z fasolką i indykiem - przepis na 2 porcje (E: 280kcal, B o.: 20.93g, T: 7.01g, W o.: 39.02g) 1 porcja

- Polędwica z indyka - 10 plastrów (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kalafior - 1 i 1/2 porcji (300g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1 szklanka (170g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



## Sposób przygotowania:

W garnku zagotować wodę (500 ml). Do wrzącej wody wrzucić pokrojony seler, cebulę, ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz. Gotować parę minut, po czym dodać marchew pokrojoną w plastry, odcedzoną fasolę, kawałki indyka, drobno posiekaną natkę pietruszki i tymianek. Na końcu dodać kalafior i oliwę z oliwek. Zupę gotować, aż kalafior zmięknie.

## ▶ 12:00 Obiad (E: 695kcal, B o.: 29.58g, T: 28.64g, W o.: 86.3g)

Dorsz z warzywami na parze w sosie koperkowym (E: 484kcal, B o.: 27.94g, T: 17.73g, W o.: 56.28g) 1 porcja



- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 3/4 łyżeczki (7g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/4 porcji (120g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (16g)
- Sok z cytryny, świeży - 2 łyżki (12ml)

**Sposób przygotowania:**

Rybę umyć i osuszyć. Natrzeć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i posypać majerankiem. Odstawić na 30 minut. Warzywa umyć i pokroić. W pojemniku do gotowania na parze ułożyć warzywa, a na nich położyć rybę. Posypać świeżym tymiankiem i bazylią. Gotować 10-15 minut (parowar można zastąpić głęboką patelnią i dusić z niewielką ilością wody). W tym czasie przygotować sos: w rondelku rozpuścić masło klarowane, dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, sól, pieprz cayenne oraz drobno posiekany koperek. Ugotowane warzywa wraz z rybą przełożyć na talerz i polać sosem koperkowym. Danie podawać z ryżem.

Surówka z marchewki (E: 211kcal, B o.: 1.64g, T: 10.91g, W o.: 30.02g)

1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, dodając sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

**► 16:30 Kolacja (E: 544kcal, B o.: 32.18g, T: 15.36g, W o.: 73.06g)**

Chleb mieszany, słonecznikowy (E: 264kcal, B o.: 7.14g, T: 4.73g, W o.: 51.35g) 3 kromki (105g)

Masło (E: 36kcal, B o.: 0.04g, T: 4.06g, W o.: 0g) 1/2 plastra (5g)

Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g) 2 plastry (40g)

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

Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr (E: 123kcal, B o.: 14.4g, T: 0g, W o.: 16.5g) 1 opakowanie (150g)



06.06.2026 (sobota)

**► 08:00 Śniadanie (E: 548kcal, B o.: 23.11g, T: 23.25g, W o.: 64.34g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 82kcal, B o.: 2.04g, T: 7.6g, W o.: 1.48g)	2 łyżki (40g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g)	2 sztuki (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)

**► 12:00 Zupa (E: 283kcal, B o.: 4.66g, T: 9.93g, W o.: 46.29g)**

Zupa krem z batatów i marchewki - przepis na 4 porcje (E: 283kcal, B o.: 4.66g, T: 9.93g, W o.: 46.29g) 1 porcja

- Marchew - 11 sztuk (500g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 4 łyżki (100g)
- Batat - 3 sztuki (680g)
- Bulion warzywny, słoik Winiary - 1 i 3/4 łyżki (30g)
- Kolendra mielona - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę i batata obrać i pokroić w kostkę. Warzywa podsmażyć w większym garnku na oliwie przez ok. 2 minuty. W międzyczasie przygotować bulion - bulion ze słoiczka wymieszać z wrzącą wodą (ok. 1L wody). Bulion dodać do warzyw i doprowadzić do wrzenia. Doprawić solą, pieprzem i kolendrą. Gotować pod przykryciem do momentu aż warzywa nie będą miękkie, ok. 15 minut. Następnie dodać śmietanę, a zupę zmiksować.

**► 12:00 Obiad (E: 721kcal, B o.: 43.83g, T: 21.91g, W o.: 92.41g)**

Fasolka zielona, gotowana (E: 35kcal, B o.: 1.89g, T: 0.28g, W o.: 7.88g)	1 porcja (100g)
Lekkostrawne pulpeciki (E: 686kcal, B o.: 41.94g, T: 21.63g, W o.: 84.53g)	1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)



### Sposób przygotowania:

Wymieszać mięso z tartą bułką, mąką, majerankiem, solą, pieprzem i jajkiem. Uformować kuliste pulpeciki. W rondelku wlać bulion. Dodać listek laurowy i startą na grubych oczkach marchewkę. Włożyć pulpeciki do bulionu gotować pod przykryciem na średnim ogniu przez ok. 20 minut. Jogurt rozmieszać z żółtkiem, wlać do pulpetów i zagotować, ciągle mieszając. Dodać posiekany koperek, wymieszać. Podawać z ugotowanym ryżem.

## ► 16:30 Kolacja (E: 484kcal, B o.: 26.54g, T: 16.03g, W o.: 62.4g)

Masło (E: 36kcal, B o.: 0.04g, T: 4.06g, W o.: 0g)

1/2 plastra (5g)

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

2 sztuki (30g)

Pasta warzywna (E: 156kcal, B o.: 3.02g, T: 10.59g, W o.: 14.78g)

1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, obrać i opłukać. Zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Cebulę pokroić w kostkę. Warzywa przesmażyć na łyżce oleju rzepakowego. Następnie dodać kilka łyżek wody i dusić do miękkości. Dodać oliwę z oliwek i przecier pomidorowy. Doprawić do smaku. Posypać posiekaną natką pietruszki.

Chleb pszenny (E: 194kcal, B o.: 6.38g, T: 1.05g, W o.: 40.73g)

3 kromki (75g)

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

1 opakowanie (150g)



07.06.2026 (niedziela)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 23.41g, T: 17.21g, W o.: 80.78g)

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

Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 8.19g, T: 2.52g, W o.: 0g) 3 plastry (45g)

Dietetyczna sałatka jarzynowa (E: 202kcal, B o.: 6.68g, T: 9.16g, W o.: 26.44g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Groszek konserwowy - 2 łyżki (30g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)



## Sposób przygotowania:

Ziemniaka ugotować w mundurku i ostudzić. Marchew, pietruszkę selera ugotować i obrać. Pokroić w kostkę, dodać pokrojonego w małą kosteczkę ogórka oraz drobno posiekanego pora i groszek zielony. Wymieszać z jogurtem naturalnym. Doprawić solą i pieprzem.

Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g) 4 kromki (100g)

## ▶ 12:00 Zupa (E: 286kcal, B o.: 19.45g, T: 10.34g, W o.: 30.26g)

Rosół z ryżem (E: 286kcal, B o.: 19.45g, T: 10.34g, W o.: 30.26g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

**► 12:00 Obiad (E: 607kcal, B o.: 40.04g, T: 18.01g, W o.: 78.11g)****Lekki makaron z cukinią i kurczakiem (E: 522kcal, B o.: 37.97g, T: 15.74g, W o.: 62.65g)****1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron spaghetti - 1/3 garści (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Otręby pszenne - 2 łyżki (8g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Pierś z kurczaka pokroić w kostkę i smażyć na grilowej patelni, dodać umytą, pokrojoną w kostkę cukinię i dusić do miękkości. Na koniec przed podaniem dodać resztę składników, doprawić i chwilę smażyć pod przykryciem.

**Surówka z buraczków (E: 85kcal, B o.: 2.07g, T: 2.27g, W o.: 15.46g)****1 porcja**

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (8g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (36g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Buraki umyć i ugotować w mundurkach (na wolnym ogniu, z łyżeczką cukru) lub upiec zawinięte w folii w piekarniku w temp. 190 stopni. Ugotowane lub upieczone buraki obrać ze skóry. Zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jabłka obrać i także zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Natkę pietruszki posiekać. W misce połączyć wszystkie składniki. Doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz oliwą z oliwek. Przed podaniem odstawić na godzinę.

**▶ 16:30 Kolacja (E: 469kcal, B o.: 15.07g, T: 13.6g, W o.: 74.02g)**

Chleb baltonowski (E: 178kcal, B o.: 4.9g, T: 1.05g, W o.: 38.36g) 2 kromki (70g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g) 2 łyżeczki (30g)

Masło (E: 36kcal, B o.: 0.04g, T: 4.06g, W o.: 0g) 1/2 plastra (5g)

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 82kcal, B o.: 2.04g, T: 7.6g, W o.: 1.48g) 2 łyżki (40g)

Kanapka z twarogiem i szynką (E: 127kcal, B o.: 8g, T: 0.83g, W o.: 22.84g) 1 porcja

- Chleb żytni jasny - 1 kromka (35g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Ser twarogowy chudy - 1/2 plastra (15g)
- Szynka z piersi kurczaka - 1 plaster (15g)
- Sałata zielona, liście - 1 liść (5g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb można podpiec w tosterze, poczekać aż wystygnie. Położyć na nim ser, sałatę, wędlinę i pomidora.



08.06.2026 (poniedziałek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 515kcal, B o.: 25.72g, T: 19.7g, W o.: 60.77g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Chleb pszenny (E: 258kcal, B o.: 8.5g, T: 1.4g, W o.: 54.3g)	4 kromki (100g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)

## ▶ 12:00 Zupa (E: 257kcal, B o.: 13.73g, T: 3.65g, W o.: 44.94g)

Krupnik z ryżem - przepis na 4 porcje (E: 257kcal, B o.: 13.73g, T: 3.65g, W o.: 44.94g) 1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 2,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki 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.

## ▶ 12:00 Obiad (E: 616kcal, B o.: 34.93g, T: 18.57g, W o.: 79.49g)

Lekkostrawne gołąbki bez zawijania, w sosie pomidorowym - przepis na 2 porcje (E: 443kcal, B o.: 29.2g, T: 10.87g, W o.: 55.59g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (24g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 2 porcje (200g)
- Passata - 1 szklanka (240g)



**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na półtwardo, przestudzić, wymieszać z jajkiem, mięsem, kaszą i przyprawami (sól, pieprz, oregano). Uformować wedle uznania. Na głęboką patelnię wlać passatę, zagotować ją i włożyć do niej gołąbki. Dusić ok. 30 minut pod przykryciem.

Surówka z selera i jabłka (E: 173kcal, B o.: 5.73g, T: 7.7g, W o.: 23.9g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Seler i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, dodać orzechy, połączyć z jogurtem.

**► 16:30 Kolacja (E: 468kcal, B o.: 40.24g, T: 18.09g, W o.: 38.22g)**

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

2 sztuki (30g)

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

2/3 sztuki (100g)

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)

1/8 sztuki (10g)

Pasta jajeczna z tuńczykiem (E: 173kcal, B o.: 19.65g, T: 9.61g, W o.: 2.36g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (12g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- 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.

Chleb pszenny (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)

2 kromki (50g)

Serek wiejski (E: 140kcal, B o.: 15g, T: 7.5g, W o.: 3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)



09.06.2026 (wtorek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 32.15g, T: 17.66g, W o.: 69.73g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 8.19g, T: 2.52g, W o.: 0g)	3 plastry (45g)
Ogórek (E: 8kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 1.74g)	1/3 sztuki (60g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)

## ▶ 12:00 Zupa (E: 256kcal, B o.: 13.25g, T: 8.67g, W o.: 33.51g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 256kcal, B o.: 13.25g, T: 8.67g, W o.: 33.51g) 1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

## ▶ 12:00 Obiad (E: 565kcal, B o.: 40.74g, T: 15.69g, W o.: 66.76g)

Lekka potrawka z kurczaka i warzywami (E: 565kcal, B o.: 40.74g, T: 15.69g, W o.: 66.76g) 1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Pierś opłukać i osuszyć, pokroić w paski lub dużą kostkę. Przyprawić i obsmażyć na oleju. Warzywa opłukać. Marchewkę pokroić w półkrążki i wrzucić do szerokiego garnka. Podlać wodą, tak aby zakrywała warzywa. Przykryć i dusić na małym ogniu. Następnie dodać pokrojoną cukinię, paprykę oraz por pokrojony w krążki. Na koniec różyczki brokułowe. Dusić wraz z przyprawami pod przykryciem około 15 minut. Następnie dodać podsmażonego kurczaka i mieszać z warzywami. Można doprawić solą i pieprzem. Podawać z ryżem.

### ► 16:30 Kolacja (E: 533kcal, B o.: 23.53g, T: 14.91g, W o.: 79.38g)

Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g)	1 sztuka (25g)
Chleb mieszany, słonecznikowy (E: 264kcal, B o.: 7.14g, T: 4.73g, W o.: 51.35g)	3 kromki (105g)
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 8.19g, T: 2.52g, W o.: 0g)	3 plastry (45g)
Ogórek (E: 6kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 1.16g)	1/5 sztuki (40g)
Wafle ryżowe (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g)	3 sztuki (30g)



10.06.2026 (środa)

**► 08:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 33.78g, T: 14.13g, W o.: 72.28g)**

Chleb baltonowski (E: 267kcal, B o.: 7.35g, T: 1.58g, W o.: 57.54g)	3 kromki (105g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 8.19g, T: 2.52g, W o.: 0g)	3 plastry (45g)
Twarożek wiosenny (E: 119kcal, B o.: 16.99g, T: 1.54g, W o.: 9.99g)	1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę i ogórka pokroić w kostkę, włożyć do miski, posypać solą i odstawić na 5 minut. Odsłać sok, dodać twaróg i jogurt, dokładnie wymieszać. Doprawić pieprzem i solą.

**► 12:00 Zupa (E: 219kcal, B o.: 13.68g, T: 9.06g, W o.: 21.64g)**

Delikatna zupa krem z selera (E: 219kcal, B o.: 13.68g, T: 9.06g, W o.: 21.64g)	1 porcja
---	----------

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Z mięsa przygotować wywar. Ziemniak i seler pokroić, w międzyczasie rozgrzać oliwę w garnku. Warzywa podsmażyć na rozgrzanej patelni (3-5 minut). Następnie zalać bulionem i gotować około 30 minut, aż warzywa będą miękkie. Gotową zupę zmiksować i doprawić solą. Posypać posiekaną natką pietruszki lub koprem.

**► 12:00 Obiad (E: 720kcal, B o.: 48.05g, T: 14.6g, W o.: 110.99g)****Surówka z marchewki i korzenia pietruszki (E: 148kcal, B o.: 6.37g, T: 1.48g, W o.: 33.8g)****1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 4 i 3/4 sztuki (220g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać posiekaną natkę i jogurt naturalny. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

**► Kurczak duszony w marchewce i pomidorach (E: 572kcal, B o.: 41.68g, T: 13.12g, W o.: 77.19g)****1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 i 3/4 sztuki (300g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (280g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować. Warzywa pokroić (cebulę i pomidora w kostkę, marchewkę w paski). Cebulę chwilę podsmażyć na oleju, a następnie dodać marchewkę (w razie potrzeby można dolać trochę wody) i dusić pod przykryciem około 15 minut. Kiedy marchewka stanie się miękka, dodać pomidora i położyć na warzywa wcześniej przyprawionego kurczaka i dusić dalej około 20 minut. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

**► 16:30 Kolacja (E: 461kcal, B o.: 19.02g, T: 13.7g, W o.: 69.15g)****Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)****1/2 plastra (5g)****Dietetyczna sałatka jarzynowa (E: 205kcal, B o.: 8.28g, T: 5.87g, W o.: 32.66g)****1 porcja**



- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Groszek konserwowy - 3 łyżki (45g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)



### Sposób przygotowania:

Ziemniaka ugotować w mundurku i ostudzić. Marchew, pietruszkę selera ugotować i obrać. Pokroić w kostkę, dodać pokrojonego w małą kosteczkę ogórka oraz drobno posiekanego pora i groszek zielony. Wymieszać z jogurtem naturalnym. Doprawić solą i pieprzem.

---

Chleb pszenny (E: 129kcal, B o.: 4.25g, T: 0.7g, W o.: 27.15g)

2 kromki (50g)

---

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

---



## Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-06-01 / 2026-06-02 / 2026-06-03 / 2026-06-04 / 2026-06-05 / 2026-06-06 / 2026-06-07 / 2026-06-08 / 2026-06-09 / 2026-06-10



### Produkty zbożowe

Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb baltonowski	770g (22 kromki)
Chleb mieszany, słonecznikowy	210g (6 kromek)
Chleb pszenny	625g (25 kromki)
Chleb zwykły	105g (3 kromki)
Chleb żytni jasny	140g (4 kromki)
Kasza jaglana	75g (3/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	70g (2/3 woreczka)
Kasza kuskus	60g (1/3 szklanki)
Kasza manna	24g (1/7 szklanki)
Makaron spaghetti	50g (1/3 garści)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	4g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Otręby pszenne	8g (2 łyżki)
Ryż basmati	120g (2/3 szklanki)
Ryż biały	480g (2 i 1/2 szklanki)
Wafle ryżowe	30g (3 sztuki)



### Warzywa

Batat	1160g (5 sztuk)
Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Burak	200g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	231g (2 i 1/4 sztuki)
Cebula dymka	40g (2 sztuki)
Cukinia	560g (1 sztuka)
Czosnek	16g (3 i 1/4 ząbka)
Dynia piżmowa	600g (3/4 sztuki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	170g (1 szklanka)
Fasolka zielona, gotowana	200g (2 porcje)
Groszek konserwowy	75g (5 łyżek)
Kalafior	500g (2 i 1/2 porcji)

Koper ogrodowy	26g (6 i 1/2 łyżeczek)
Koper, świeży	30g (7 i 1/2 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	10g (1/8 sztuki)
Marchew	1788g (39 i 3/4 sztuki)
Ogórek	260g (1 i 1/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	120g (2 sztuki)
Ogórki kiszane	100g (1 i 2/3 sztuki)
Papryka czerwona	29g (1/7 sztuki)
Passata	240g (1 szklanka)
Pietruszka, korzeń	480g (6 sztuk)
Pietruszka, liście	79g (13 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	1530g (9 sztuk)
Pomidory w puszcze	120g (1/2 szklanki)
Por	124g (3/4 sztuki)
Przecier pomidorowy	50g (3 i 1/3 łyżki)
Rzodkiewka	290g (19 i 1/3 sztuki)
Sałata	80g (1/3 sztuki)
Sałata zielona, liście	5g (1 liść)
Seler korzeniowy	600g (1 i 3/4 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Seler naciowy, łodyga	50g (1 sztuka)
Szczypiorek	25g (5 łyżek)
Ziemniaki	460g (5 sztuk)
Ziemniaki, późne	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)



### Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	977g (48 i 3/4 łyżki)
Jogurt pitny, jagodowy Skyr	330ml (1 opakowanie)
Jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr	150g (1 opakowanie)



Maślanka naturalna	100ml (1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	40ml (1/6 szklanki)
Ser kanapkowy, śmietankowy	80g (4 łyżki)
Ser mozzarella w kulce	140g (7 plasterów)
Ser twarogowy, chudy	225g (7 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	50g (1 i 2/3 plastra)
Serek homogenizowany, truskawkowy	150g (10 łyżeczek)
Serek śmietankowy, naturalny	30g (1 i 1/4 łyżki)
Serek twarogowy, ziarnisty	150g (6 łyżek)
Serek wiejski	550g (27 i 1/2 łyżki)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	25g (1 sztuka)
Śmietana 12% tłuszczu	100g (5 i 2/3 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	100g (4 łyżki)

### Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	300g (3 porcje)
Jaja gotowane	150g (3 sztuki)
Jaja kurze, całe	377g (7 i 1/3 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	50g (1/2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	640g (3 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	240g (2 i 1/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	96g (2/3 sztuki)
Polędwica z indyka	100g (10 plasterów)
Szynka delikatesowa z kurczaka	180g (12 plasterów)
Szynka kanapkowa	90g (6 plasterów)
Szynka z indyka	45g (3 plastry)
Szynka z piersi kurczaka	15g (1 plaster)
Żółtko jaja kurzego	20g (1 sztuka)

### Oleje i tłuszcze

Masło	20g (2 plastry)
Masło ekstra	90g (9 plasterów)
Masło klarowane	16g (1 łyżka)
Olej rzepakowy	73ml (7 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	40ml (4 łyżki)
Oliwa z oliwek	112ml (11 i 1/4 łyżki)



### Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	3g (1/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	45g (3 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)



### Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	120g (1 i 1/4 porcji)
Makrela, wędzona	30g (1/4 sztuki)
Mintaj, świeży	150g (1 i 1/4 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	120g (4 łyżki)



### Owoce, orzechy i nasiona

Cytryna	46g (2/3 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	30g (3 łyżki)
Jabłko	702g (3 i 3/4 sztuki)
Nasiona słonecznika, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Orzechy włoskie	10g (1/3 garści)



### Napoje

Sok z cytryny	56ml (9 i 1/3 łyżki)
---------------	----------------------



### Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bazylija, świeża	10g (3 i 1/3 garści)
Bulion rosołowy	250ml (1 szklanka)
Bulion warzywny	250ml (1 szklanka)
Bulion warzywny, słoik Winiary	60g (3 i 3/4 łyżki)
Imbir, mielony	1g (1/3 łyżeczki)
Kolendra liście, świeże	6g (6 garści)
Kolendra mielona	2g (2/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)
Majeranek, suszony	12g (4 łyżeczki)
Majonez	26g (1 łyżka)
Mięta pieprzowa, świeża	3g (2/3 łyżeczki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)



Ocet balsamiczny	2ml (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	6g (2 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	29g (29 szczypty)
Sól biała	28g (28 szczypty)
Sól himalajska	1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Tymianek, świeży	7g (3/4 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	2g (2 szczypty)

**Dania gotowe**

Włoszczyzna krojona w paski	270g (2 i 2/3 szklanki)
-----------------------------	-------------------------