

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

27.07.2026 - 09.08.2026

poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Pasta warzywna	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Szynka kanapkowa Serek śmietankowy, naturalny Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Serek wiejski Dżem truskawkowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Pasta z cukini i twarogu Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałata Pasta z tuńczyka i twarogu Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Sałatka z rzodkiewką i jajkiem Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa koperkowa	Zupa marchewkowa	Zupa grysikowa z warzywami	Delikatna zupa krem z selera	Zupa jarzynowa z kaszą manną	Zupa krem z białych warzyw	Rosół z kury
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią Kompot z wiśni, z cukrem	Surówka z marchewki Kompot z jabłek, z cukrem Indyk z makaronem i kuleczkami z cukinii	Lekkostrawne pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki Kompot z jabłek, z cukrem	Kompot z wiśni, z cukrem Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem	Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki Mintaj na fasolce szparagowej	Potrawka mięsno-warzywna Kompot z wiśni, z cukrem	Kasza jaglana Bitki z indyka w marchewce Buraczki lekkostrawne Kompot z wiśni, z cukrem
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Jaja gotowane Herbata czarna, napar z cukrem Szynka kanapkowa	Chleb pszenny Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Paszтет podlaski z kurczaka	Chleb pszenny Masło ekstra Sałatka z serka wiejskiego i warzyw Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra pasta jajeczna z suszonymi pomidorami Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałatka z grillowaną cukinią i kurczakiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Serek wiejski Szynka wieprzowa Herbata czarna, napar z cukrem
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
Kanapka z serkiem	Wafle ryżowe	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Kanapka z ogórkowym twarożkiem	Serek wiejski	Koktajl

poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)	piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Sałatka z rzodkiewką i jajkiem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Pasta jajeczna z tuńczykiem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałata Serek śmietankowy, naturalny Szynka wieprzowa Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Serek wiejski Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałatka jarzynowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałata Kawa zbożowa, w proszku Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i warzywami	Chleb pszenny Masło ekstra Rzodkiewka Sałata Parówki z kurczaka Herbata czarna, napar z cukrem
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa kalafiorowa	Zupa grysikowa z warzywami	Krupnik z fasolką szparagową	Zupa dyniowa z warzywami	Zupa krem z buraczków	Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami	Rosół z ryżem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki Lekka potrawka z kurczaka i warzywami	Kompot z wiśni, z cukrem Pieczone placuszki warzywne z twarogiem	Kompot z jabłek, z cukrem Kasza jaglana Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich Surówka z marchewki	Kompot z jabłek, z cukrem Ryż biały Surówka z marchewki i selera naciowego Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą	Morszczuk z piekarnika Buraczki lekkostrawne Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kompot z jabłek, z cukrem Kasza jaglana Buraczki lekkostrawne Kotlety z piersi kurczaka ze szpinakiem	Kompot z wiśni, z cukrem Kasza jaglana Surówka z marchewki i selera naciowego Pieczony schab
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Pomidor Ser kanapkowy, śmietankowy Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Paszтет podlaski z kurczaka Serek śmietankowy, naturalny Ogórek	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Lekka pasta twarogowa	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Serek śmietankowy, naturalny Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą	Chleb pszenny Masło ekstra Lekka sałatka z warzywami i indykiem Herbata czarna, napar z cukrem
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
Koktajl	Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	Serek wiejski	Kanapka z szynką	Serek wiejski	Wafle ryżowe	Kefir, 2% tłuszczu



27.07.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 12.47g, T: 20.32g, W o.: 85.03g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 kromki (105g)

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)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

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)
- 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. 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.

► 12:00 Zupa (E: 235kcal, B o.: 4.39g, T: 10.77g, W o.: 32.03g)

Zupa koperkowa - przepis na 4 porcje (E: 235kcal, B o.: 4.39g, T: 10.77g, W o.: 32.03g) 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 - 2/3 szklanki (120g)
- 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 poddusić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

► 12:00 Obiad (E: 570kcal, B o.: 28g, T: 12.07g, W o.: 90.08g)

Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią (E: 380kcal, B o.: 27.25g, T: 11.82g, W o.: 43.33g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (140g)



Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać i gotować w wodzie do miękkości. Ugotowaną marchewkę pokroić w kostkę. Kaszę ugotować według wskazówek na opakowaniu. Ziemniaki gotować na średnim ogniu, pod częściowym przykryciem do miękkości. Ugotowane ziemniaki odcedzić i rozgnieść.

W misce wymieszać: mięso, jajko, kaszę, marchew, posiekaną natkę pietruszki oraz sól. Wyrobić mięso i uformować pulpeciki. Uformowane pulpeciki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pulpeciki piec w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 25-30 minut.

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

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

► 16:30 Kolacja (E: 457kcal, B o.: 24.59g, T: 15.97g, W o.: 55.67g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 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)

Jaja gotowane (E: 140kcal, B o.: 12.5g, T: 9.7g, W o.: 0.6g) 2 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g) 2 plastry (30g)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 91kcal, B o.: 4.76g, T: 1.26g, W o.: 15.46g)

Kanapka z serkiem (E: 91kcal, B o.: 4.76g, T: 1.26g, W o.: 15.46g) 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Serek twarogowy, cottage cheese - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczewo posmarować serkiem, posypać posiekaną natką pietruszki, położyć plastry rzodkiewki.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1910 kcal	Białko ogółem:	74.21 g
Tłuszcz:	60.39 g	Węglowodany ogółem:	278.27 g
Glukoza:	9.2 g	Fruktoza:	8.87 g
Sacharoza:	72.48 g	Laktoza:	2.3 g
Błonnik pokarmowy:	24.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.57 g

**Wartości odżywcze**

Sód: 2250.14 mg



28.07.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 20.26g, T: 20.2g, W o.: 76.62g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (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)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 96kcal, B o.: 2.4g, T: 8.8g, W o.: 1.72g)	1 i 2/3 łyżki (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 198kcal, B o.: 5.94g, T: 6.44g, W o.: 32.46g)

Zupa marchewkowa (E: 198kcal, B o.: 5.94g, T: 6.44g, W o.: 32.46g) 1 porcja

- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (125g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (63ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/7 sztuki (18g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (75g)
- Bulion rosółowy - 1/2 szklanki (120ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

Do garnka włożyć masło i oliwę, dodać pokrojony na plasterki czosnek, umytego i pokrojonego na plasterki pora. Następnie obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę i curry) i zagotować, przykryć pokrywą i gotować ok. 15 minut do miękkości warzyw. Dodać mleko i zmiksować na krem.

► 12:00 Obiad (E: 660kcal, B o.: 46.15g, T: 13.09g, W o.: 95.06g)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.92g, T: 5.51g, W o.: 16.86g) 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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.

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g) 1 szklanka (250ml)

Indyk z makaronem i kuleczkami z cukinii (E: 402kcal, B o.: 44.73g, T: 7.33g, W o.: 41.45g) 1 porcja

- Cukinia - 1/3 sztuki (240g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Makaron kukurydziany - 1/2 szklanki (40g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w paski i przygotować na patelni, podlewając wodą. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami. Makaron ugotować. Z cukinii wydrążyć kuleczki lub pokroić ją w kostkę i ugotować na parze. Po przygotowaniu całość polać oliwą.

► 16:30 Kolacja (E: 313kcal, B o.: 10.88g, T: 6.25g, W o.: 55.39g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Ser twarogowy, półtłusty (E: 26kcal, B o.: 3.74g, T: 0.94g, W o.: 0.74g) 2/3 plastra (20g)

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)

Wafle ryżowe (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g) 4 sztuki (40g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1896 kcal	Białko ogółem:	87.23 g
Tłuszcz:	47.98 g	Węglowodany ogółem:	292.59 g
Glukoza:	11.73 g	Fruktoza:	18.4 g
Sacharoza:	60.66 g	Laktoza:	4.53 g
Błonnik pokarmowy:	25.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.4 g
Sód:	2691.49 mg		



29.07.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 538kcal, B o.: 19.62g, T: 14.82g, W o.: 83.51g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 207kcal, B o.: 5.56g, T: 0.94g, W o.: 47.49g)

Zupa grycikowa z warzywami (E: 207kcal, B o.: 5.56g, T: 0.94g, W o.: 47.49g) 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (38g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- 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.

► 12:00 Obiad (E: 610kcal, B o.: 38.58g, T: 6.21g, W o.: 103.58g)

Lekkostrawne pyzy z mięsem z rosółu i surówką z marchewki (E: 465kcal, B o.: 38.08g, T: 5.96g, W o.: 66.83g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/4 łyżki (26g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (36g)
- Marchew - 2/3 sztuki (27g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/5 sztuki (16g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/2 porcji (100g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Jedną marchew ugotować.. Ziemniaki obrać i ugotować. Następnie dodać do nich jajko, mąki, sól i zagnieść ciasto. Mięso z rosółu zmielić, dodać ugotowaną startą jedną marchew i pietruszkę. Wymieszać. Na stolnicy ciasto podzielić na małe części i każdą spłaszczyć. Na środek wyłożyć farsz i zalepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia. Surowe dwie marchewki zetrzeć i wymieszać z tartym jabłkiem i sokiem z cytryny.

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g) 1 szklanka (250ml)

► **16:30 Kolacja (E: 368kcal, B o.: 10.29g, T: 12.06g, W o.: 56.45g)**

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 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)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Paszтет podlaski z kurczaka (E: 81kcal, B o.: 3.15g, T: 6.75g, W o.: 1.8g) 2 i 1/4 łyżki (45g)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)**

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 6 łyżek (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1815 kcal	Białko ogółem:	79.6 g
Tłuszcz:	36.28 g	Węglowodany ogółem:	303.33 g
Glukoza:	9.3 g	Fruktoza:	13.44 g
Sacharoza:	66.01 g	Laktoza:	4.74 g
Błonnik pokarmowy:	22.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.37 g
Sód:	2120.56 mg		



30.07.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 520kcal, B o.: 19.65g, T: 15.27g, W o.: 79.09g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 kromki (105g)

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

Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) 1/8 sztuki (20g)

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

Pasta z cukini i twarogu (E: 102kcal, B o.: 9.22g, T: 5.31g, W o.: 4.82g) 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

Umyć cukinię i pokroić w drobną kostkę, gotować w niewielkiej ilości wody na średnim ogniu około 5-10 minut, aż cukinia zmięknie. Przełożyć ugotowaną cukinię do blendera, dodać twaróg, oliwę, sól i drobno posiekany koperek, zmiksować na gładką pastę.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 285kcal, B o.: 20.16g, T: 6.78g, W o.: 36.87g)

Delikatna zupa krem z selera (E: 285kcal, B o.: 20.16g, T: 6.78g, W o.: 36.87g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (50g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)



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: 694kcal, B o.: 28.17g, T: 18.2g, W o.: 110.58g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

Pieczone udko z kaszą i marchewką z groszkiem (E: 504kcal, B o.: 27.42g, T: 17.95g, W o.: 63.83g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Marchew z groszkiem, mrożona - 10 łyżek (200g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 2/3 łyżki (7g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Ocet spirytusowy - 1/3 łyżki (2ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 220 stopni. Udko przepłukać pod bieżącą wodą, osuszyć i zdjąć skórę. Przygotować marynatę: olej wymieszać z musztardą, miodem, odrobiną pieprzu i octu. Udko dokładnie wysmarować i ułożyć w naczyniu żaroodpornym (lub rękawie), włożyć do piekarnika. Piec około 30 minut, aż udko będzie ładnie zarumienione. W tym czasie ugotować kaszę w lekko osolonej wodzie, według przepisu na opakowaniu. Do drugiego garnka wrzucić marchewkę z groszkiem, zalać wrzącą wodą tak, aby tylko przykryła warzywa i gotować 10-15 minut. Odstawić na bok. Mąkę połączyć z odrobiną zimnej wody, dodać do warzyw, wymieszać i zagotować. Udko podać z kaszą i potrawką z marchewki i groszku. Danie posypać obficie posiekaną natką pietruszki.

► 16:30 Kolacja (E: 442kcal, B o.: 22.78g, T: 12.92g, W o.: 60.84g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Salatka z serka wiejskiego i warzyw (E: 174kcal, B o.: 16.54g, T: 7.81g, W o.: 10.29g)

1 porcja

- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Serek wiejski - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieprz biały - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Ogórka obrać ze skórki. Serek wymieszać z pokrojonymi warzywami.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 158kcal, B o.: 16.8g, T: 4.2g, W o.: 13.3g)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 158kcal, B o.: 16.8g, T: 4.2g, W o.: 13.3g)

5 łyżek (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2099 kcal
Tłuszcz:	57.37 g
Glukoza:	9.76 g
Sacharoza:	81.24 g
Błonnik pokarmowy:	26.99 g
Sód:	2900.34 mg

Białko ogółem:	107.56 g
Węglowodany ogółem:	300.68 g
Fruktoza:	9.57 g
Laktoza:	4.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.57 g



31.07.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 32.02g, T: 11.35g, W o.: 78.42g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 kromki (105g)

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)

Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) 1/8 sztuki (20g)

Pasta z tuńczyka i twarogu (E: 116kcal, B o.: 21.59g, T: 1.39g, W o.: 4.15g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Odsączyć tuńczyka z zalewy i rozgnieść widelcem. Rozgnieść twaróg i połączyć z tuńczykiem. Dodać jogurt naturalny. Dodać sok z cytryny, sól oraz pieprz i dokładnie wymieszać do uzyskania pasty.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 236kcal, B o.: 8.75g, T: 8.92g, W o.: 33.32g)

Zupa jarzynowa z kaszą manną - przepis na 4 porcje (E: 236kcal, B o.: 8.75g, T: 8.92g, W o.: 33.32g) 1 porcja

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Bulion warzywny - 4 i 1/4 szklanki (1000ml)
- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (18g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 10 łyżek (100g)
- Ziemniaki, średnie - 3 sztuki (270g)



Sposób przygotowania:

Marchew, pietruszkę, ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Do 2 litrów bulionu wrzucić marchewkę i pietruszkę, gotować 10 minut i po tym czasie dodać pokrojone ziemniaki. Gotować kolejne 10 minut. Następnie dodać kawałki dyni, por, brokuł i kalafior i gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę (1,5 łyżki) i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem. Do ugotowanej zupy dodać śmietankę.

► 12:00 Obiad (E: 693kcal, B o.: 29.67g, T: 17g, W o.: 110.84g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.92g, T: 5.51g, W o.: 16.86g) 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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.

Mintaj na fasolce szparagowej (E: 390kcal, B o.: 28g, T: 11.24g, W o.: 47.23g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (130g)
- Mintaj, świeży - 1 porcji (130g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 sztuki (180g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i oliwą, położyć na folii aluminiowej. Zawinąć i włożyć do piekarnika. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Ziemniaki ugotować, następnie przygotować z nich purée. Podawać z ugotowaną fasolką szparagową.

► 16:30 Kolacja (E: 412kcal, B o.: 15.54g, T: 14.53g, W o.: 55.65g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (E: 144kcal, B o.: 9.3g, T: 9.42g, W o.: 5.1g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Suszone pomidory w oliwie - 3 plastry (21g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo (około 7-8 minut). Lekko ostudzić, obrać i rozgnieść je widelcem. Wymieszać z jogurtem i drobno posiekanymi suszonymi pomidorami.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 166kcal, B o.: 10.36g, T: 4.14g, W o.: 22.94g)

Kanapka z ogórkowym twarożkiem (E: 166kcal, B o.: 10.36g, T: 4.14g, W o.: 22.94g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)



Sposób przygotowania:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal
Tłuszcz:	55.94 g
Glukoza:	11.14 g
Sacharoza:	74.51 g
Błonnik pokarmowy:	26.62 g
Sód:	2954.57 mg

Białko ogółem:	96.34 g
Węglowodany ogółem:	301.17 g
Fruktoza:	14.5 g
Laktoza:	6.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.67 g



01.08.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 17.38g, T: 20.03g, W o.: 68.41g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 kromki (105g)

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

Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) 1/8 sztuki (20g)

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

Sałatka z rzodkiewką i jajkiem (E: 125kcal, B o.: 6.9g, T: 9.94g, W o.: 2.72g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo. Warzywa pokroić. Całość wymieszać.

Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g) 1/2 łyżki (5g)

▶ 12:00 Zupa (E: 201kcal, B o.: 11.14g, T: 8.22g, W o.: 27.14g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 201kcal, B o.: 11.14g, T: 8.22g, W o.: 27.14g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/3 sztuki (20g)
- 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)



Sposób przygotowania:

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

▶ 12:00 Obiad (E: 757kcal, B o.: 31.97g, T: 16.78g, W o.: 123.59g)

Potrawka mięsno-warzywna (E: 567kcal, B o.: 31.22g, T: 16.53g, W o.: 76.84g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (240ml)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Fasola szparagowa - 1 garść (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mąka ziemniaczana - 3/4 łyżki (20g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 3 i 1/4 łyżki (80g)



Sposób przygotowania:

Pierś z indyka pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężyc marchewkę, cukinię i fasolkę szparagową. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami. Podawać z ryżem.

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

► 16:30 Kolacja (E: 507kcal, B o.: 27.4g, T: 19g, W o.: 58.8g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Sałatka z grillowaną cukinią i kurczakiem (E: 239kcal, B o.: 21.16g, T: 13.89g, W o.: 8.25g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Bazylia, świeża - 4 i 1/3 garści (13g)
- Cukinia - 1/7 sztuki (80g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella w kulce - 3/4 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka doprawić solą i pieprzem, a także paprykami i curry. Pozostawić na minimum 30 minut, aby mięso przeszło przyprawami. Patelnię grillową rozgrzać i ułożyć na niej zamarynowanego kurczaka. Grillować około 10-15 minut. Cukinię umyć, pokroić w cienkie plasterki, posolić i poczekać, aż cukinia puści sok. Cukinię ułożyć na patelni grillowej. Podpiec z każdej strony przez około 8 minut. Pomidora i mozzarellę pokroić w plasterki. Całość wymieszać.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g) 5 łyżek (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Białko ogółem:	97.89 g
Tłuszcz:	69.03 g	Węglowodany ogółem:	279.94 g
Glukoza:	12.13 g	Fruktoza:	12.1 g
Sacharoza:	61.35 g	Laktoza:	2.97 g
Błonnik pokarmowy:	34.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.19 g
Sód:	3094.08 mg		



02.08.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 27.28g, T: 17.73g, W o.: 75.43g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
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)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 258kcal, B o.: 14.97g, T: 6.23g, W o.: 36.77g)

Rosół z kury (E: 258kcal, B o.: 14.97g, T: 6.23g, W o.: 36.77g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- 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)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 678kcal, B o.: 30.76g, T: 14.24g, W o.: 109.9g)

Kasza jaglana (E: 174kcal, B o.: 5.25g, T: 1.45g, W o.: 35.8g)	1/2 woreczka (50g)
Bitki z indyka w marchewce (E: 211kcal, B o.: 22.43g, T: 7.42g, W o.: 14.14g)	1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Mięso oczyszczone i umyte poporcjować na plastry, doprawić pieprzem i ziołami. Przełożyć do szczelnie zamykanego pojemnika i wstawić na kilka godzin do lodówki. Marchew obrać, umyć i pokroić w kostkę. Bitki obsmażyć na suchej patelni, a następnie przełożyć do garnka z gotującym się bulionem warzywnym, dodać marchewkę. Doprawić do smaku ziołami, solą i zawiesiną z mąki i śmietanką w celu uzyskania konsystencji sosu. Na koniec gotowania dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

► 16:30 Kolacja (E: 449kcal, B o.: 26.12g, T: 13.98g, W o.: 56.73g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 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: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g) 5 łyżek (100g)

Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g) 2 plastry (40g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 179kcal, B o.: 5.44g, T: 2.68g, W o.: 35.69g)

Koktajl (E: 179kcal, B o.: 5.44g, T: 2.68g, W o.: 35.69g) 1 porcja

- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Zmiksuj składniki.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2126 kcal	Białko ogółem:	104.57 g
Tłuszcz:	54.86 g	Węglowodany ogółem:	314.52 g
Glukoza:	12.02 g	Fruktoza:	15.69 g
Sacharoza:	86.69 g	Laktoza:	3.91 g
Błonnik pokarmowy:	23.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.42 g
Sód:	2743.88 mg		



03.08.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 587kcal, B o.: 19.4g, T: 20.36g, W o.: 86.45g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 kromki (105g)

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)

Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) 1/8 sztuki (20g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Salatka z rzodkiewką i jajkiem (E: 169kcal, B o.: 8.97g, T: 10.4g, W o.: 12.18g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)



Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo. Warzywa umyć, osuszyć. Rzodkiewkę pokroić w plastry, pomidory i ogórka w kostkę. Obrane jajko pociąć na ćwiartki. Liście sałaty porwać na małe kawałki. Składniki sałatki wymieszać w misce, doprawić solą i pieprzem. Przed podaniem poleć olejem.

► 12:00 Zupa (E: 123kcal, B o.: 6.73g, T: 5.35g, W o.: 13.89g)

Zupa kalafiorowa (E: 123kcal, B o.: 6.73g, T: 5.35g, W o.: 13.89g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

► 12:00 Obiad (E: 830kcal, B o.: 41.75g, T: 21.35g, W o.: 122.37g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g) 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

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

Lekka potrawka z kurczaka i warzywami (E: 527kcal, B o.: 40.09g, T: 15.59g, W o.: 58.96g) 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 (60g)
- 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: 368kcal, B o.: 14.76g, T: 10.39g, W o.: 55.95g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 41kcal, B o.: 1.02g, T: 3.8g, W o.: 0.74g)	1 łyżka (20g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 258kcal, B o.: 8.03g, T: 3.98g, W o.: 50.75g)

Koktajl (E: 258kcal, B o.: 8.03g, T: 3.98g, W o.: 50.75g)	1 porcja
---	----------

- Banan - 2/3 sztuki (70g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

Banana i jabłko obrać, z jabłka usunąć gniazda nasienne. Owoce połączyć z cynamonem i napojem, następnie zblendować do konsystencji koktajlu, w razie potrzeby rozcieńczyć napojem.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2166 kcal	Białko ogółem:	90.67 g
Tłuszcz:	61.43 g	Węglowodany ogółem:	329.41 g
Glukoza:	23.28 g	Fruktoza:	32.38 g
Sacharoza:	85.16 g	Laktoza:	4.92 g
Błonnik pokarmowy:	35.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.09 g
Sód:	3207.81 mg		



04.08.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 591kcal, B o.: 30.08g, T: 19.57g, W o.: 76.63g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 kromki (105g)

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

Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) 1/8 sztuki (20g)

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

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.

► 12:00 Zupa (E: 207kcal, B o.: 5.56g, T: 0.94g, W o.: 47.49g)

Zupa grysikowa z warzywami (E: 207kcal, B o.: 5.56g, T: 0.94g, W o.: 47.49g) 1 porcja

- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (38g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (90g)
- 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.

► 12:00 Obiad (E: 645kcal, B o.: 35.32g, T: 12.6g, W o.: 101.87g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

Pieczone placuszki warzywne z twarogiem - przepis na 2 porcje (E: 455kcal, B o.: 34.57g, T: 12.35g, W o.: 55.12g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Koper ogrodowy - 5 łyżeczek (20g)
- Marchew - 2 sztuki (95g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 8 i 1/3 plastra (250g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pietruszka - 1 sztuka (75g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (260g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 3 i 1/3 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

Marchew, ziemniaki i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Odcisnąć z nich nadmiar wody. W misce wymieszać warzywa z mąką, jajkiem, olejem, solą oraz pieprzem. Uformować niewielkie placuszki. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Ułożyć placuszki i piec w temp. 180 stopni przez 20-25 minut, aż się zarumienią (w połowie pieczenia obrócić je na drugą stronę).

W misce wymieszać twaróg z jogurtem i posiekanym koprem. Placuszki podawać z twarożkiem.

► 16:30 Kolacja (E: 377kcal, B o.: 9.89g, T: 14.06g, W o.: 54.06g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 48kcal, B o.: 1.2g, T: 4.4g, W o.: 0.86g)	3/4 łyżki (20g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 95kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 13.2g)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1915 kcal	Białko ogółem:	86.4 g
Tłuszcz:	49.42 g	Węglowodany ogółem:	293.25 g
Glukoza:	7.02 g	Fruktoza:	6.63 g
Sacharoza:	73.45 g	Laktoza:	10.49 g
Błonnik pokarmowy:	23.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.8 g
Sód:	2453.99 mg		



05.08.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 26.35g, T: 24.39g, W o.: 67.54g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
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)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 96kcal, B o.: 2.4g, T: 8.8g, W o.: 1.72g)	1 i 2/3 łyżki (40g)
Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, T: 5.5g, W o.: 0.13g)	3 plastry (60g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)

► 12:00 Zupa (E: 170kcal, B o.: 6.25g, T: 1.63g, W o.: 35.24g)

Krupnik z fasolką szparagową (E: 170kcal, B o.: 6.25g, T: 1.63g, W o.: 35.24g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (19g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (13g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Do bulionu dodać ziele angielskie i liście laurowe, gotować 5 minut. Kaszę wypłukać na sicie, dorzucić do wywaru, dodać szczyptę soli. Warzywa umyć i obrać. Ziemniaki i seler pokroić w kostkę, a fasolkę na mniejsze kawałki. Marchewkę i pietruszkę w talarki, a por w ćwierć talarki. Warzywa dorzucić do wywaru, gotować 15 minut. Przyprawić pieprzem. Zupę przed podaniem obficie posypać świeżo posiekanym koperkiem.

► 12:00 Obiad (E: 743kcal, B o.: 39.33g, T: 24.25g, W o.: 96.7g)

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)
Kasza jaglana (E: 174kcal, B o.: 5.25g, T: 1.45g, W o.: 35.8g)	1/2 woreczka (50g)

Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich (E: 256kcal, B o.: 32.58g, T: 11.96g, W o.: 4.87g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Miód - 1/5 łyżki (5g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: połowę oliwy, zioła prowansalskie, sól, pieprz oraz miód połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc. Mięso smażyć na rozgrzanej patelni z pozostałą częścią oliwy, z dwóch stron ok. 4-5 minut.

Surówka z marchewki (E: 168kcal, B o.: 1g, T: 10.59g, W o.: 19.28g)

1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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: 377kcal, B o.: 22.46g, T: 6.13g, W o.: 60.41g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

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

2/3 sztuki (100g)

Lekka pasta twarogowa (E: 90kcal, B o.: 15.32g, T: 0.82g, W o.: 5.76g)

1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ser zmiksować na gładką masę z jogurtem. Dodać pokrojoną w kostkę rzodkiewkę i posiekany szczypiorek. Całość wymieszać i doprawić solą oraz pieprzem.

► 18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)

5 łyżek (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1969 kcal
Tłuszcz:	61.4 g
Glukoza:	10.78 g
Sacharoza:	46.64 g
Błonnik pokarmowy:	24.89 g
Sód:	2890.1 mg

Białko ogółem:	104.39 g
Węglowodany ogółem:	261.89 g
Fruktoza:	18.33 g
Laktoza:	3.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.72 g



06.08.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 556kcal, B o.: 27.86g, T: 16.4g, W o.: 76.9g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 196kcal, B o.: 6.47g, T: 6.92g, W o.: 30.85g)

Zupa dyniowa z warzywami - przepis na 5 porcji (E: 196kcal, B o.: 6.47g, T: 6.92g, W o.: 30.85g) 1 porcja

- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Dynia - 3/4 sztuki (700g)
- Marchew - 2 sztuki (95g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Soczewica, gotowana - 1 szklanka (150g)
- Ziemniaki - 2 i 3/4 sztuki (260g)
- Bulion warzywny, słoik Winiary - 1 i 2/3 łyżki (25g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Kolendra mielona - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki i marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Czosnek drobno posiekać. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić marchew i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając.

Po tym czasie do garnka wsypać ziemniaki oraz czosnek i smażyć następne 3 minuty. Kolejno dodać dynię i przyprawy. Wymieszać i smażyć ok. 2 minut. Przygotować bulion - pastę ze słoika zalać wrzącą wodą (ok. 1.5L) i wymieszać. Warzywa zalać bulionem, dodać liście laurowe, zmniejszyć moc palnika, a garnek przykryć. Gotować ok. 15 minut. Doprawić przyprawami.

Po tym czasie do zupy dorzucić opłukaną soczewicę i gotować ok. 15 minut. Trzy chochle zupy przelać do naczynia blendera i zblendować na gładko. Krem przelać z powrotem do garnka. Wymieszać. Zupę podawać posypaną natką pietruszki i świeżo mielonym pieprzem.

► 12:00 Obiad (E: 725kcal, B o.: 35.84g, T: 21.33g, W o.: 103.58g)

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)
--	--------------------

Ryż biały (E: 172kcal, B o.: 3.35g, T: 0.35g, W o.: 39.45g)

1/4 szklanki (50g)

Surówka z marchewki i selera naciowego (E: 144kcal, B o.: 2.94g, T: 5.86g, W o.: 23.17g)

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość połączyć sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą (E: 264kcal, B o.: 29.05g, T: 14.87g, W o.: 4.21g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Ser mozzarella w kulce - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

Na oliwie poddusić szpinak. W połówce filetu zrobić wgłębienie i nadziać szpinakiem, dodać plasterki sera i zawinąć w rulon (można posypać wykałaczkami). Zapiekać w piekarniku przez około 30 minut. Pierś wcześniej natrzeć przyprawami.

► 16:30 Kolacja (E: 413kcal, B o.: 14.49g, T: 15.07g, W o.: 56.79g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 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 śmietankowy, naturalny (E: 96kcal, B o.: 2.4g, T: 8.8g, W o.: 1.72g)

1 i 2/3 łyżki (40g)

Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)

2 plastry (30g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 133kcal, B o.: 7.06g, T: 2.99g, W o.: 19.94g)

Kanapka z szynką (E: 133kcal, B o.: 7.06g, T: 2.99g, W o.: 19.94g)

1 porcja

- Chleb pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)
- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Szynka wieprzowa, gotowana - 1 plaster (20g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Sałata zielona, liście - 1 liść (5g)



Sposób przygotowania:

Chleb posmarować masłem, położyć na nim szynkę i warzywa.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2023 kcal	Białko ogółem:	91.72 g
Tłuszcz:	62.71 g	Węglowodany ogółem:	288.06 g
Glukoza:	9.52 g	Fruktoza:	15.67 g

**Wartości odżywcze**

Sacharoza:	60.39 g
Błonnik pokarmowy:	31.29 g
Sód:	3515.02 mg

Laktoza:	0.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.86 g



07.08.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 650kcal, B o.: 24.69g, T: 16.19g, W o.: 107.8g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 kromki (105g)

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)

Salatka jarzynowa (E: 235kcal, B o.: 14.54g, T: 6.27g, W o.: 34.11g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 3/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

Umyć i ugotować w łupinach ziemniaki, marchew, pietruszkę, seler. Ugotować jajka na twardo, obrać ze skorupki. Pokroić wszystkie warzywa i jajka w drobną kostkę. Wrzucić wszystko do miski, dodać kukurydzę i groszek. Dodać sól i pieprz. Jogurt dodać do salatek i wymieszać wszystko dokładnie.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 207kcal, B o.: 5.22g, T: 11.24g, W o.: 21.99g)

Zupa krem z buraczków (E: 207kcal, B o.: 5.22g, T: 11.24g, W o.: 21.99g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Ocet balsamiczny - 2 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Buraki umyć i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni na papierze do pieczenia przez 1 godzinę. W garnku podsmażyć na łyżeczce oliwy pokrojoną w kostkę cebulę ciągle mieszając. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmażyć chwilę. Gdy buraki się upieką, obrać je ze skórki. Pokroić je w ćwiartki i wrzucić do garnka. Zalać bulionem i dodać listki laurowe. Gotować około 10 minut, a następnie wyjąć liście laurowe i zmiksować zupę blenderem. Doprawić solą, pieprzem oraz dodać ocet winny do smaku. Zupę krem z buraków podawać z łyżką jogurtu naturalnego.

► 12:00 Obiad (E: 467kcal, B o.: 24.9g, T: 12.4g, W o.: 70.41g)

Morszczuk z piekarnika (E: 301kcal, B o.: 21.05g, T: 6.75g, W o.: 40.91g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (50g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (23g)
- Filet z morszczuka, mrożony - 1 porcja (100g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (3g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Filety rybne z każdej strony dobrze natrzeć sokiem z cytryny i oprószyć odrobiną soli oraz pieprzem i zostawić na kilka minut. Cytrynę dokładnie umyć i pokroić w plastry. Kawałek imbiru obrać i pokroić na cienkie plasterki. Naczynie żaroodporne wysmarować niewielką ilością oliwy. Na dno poukładać naprzemiennie plasterki cebuli i cytryny, położyć kilka gałązek koperku, na które następnie ułożyć kawałki ryby. Filety oprószyć pieprzem, wrzucić plasterki imbiru i przykryć kilkoma gałązkami koperku. Naczynie przykryć pokrywą lub kawałkiem folii aluminiowej i piec filety w 180 stopniach przez 15 minut, następnie przykrycie zdjąć i piec około 7-8 minut. Rybę podawać z kaszą.

Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - przepis na 4 porcje (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeni - 1/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 363kcal, B o.: 14.42g, T: 10.09g, W o.: 55.48g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Ser mozzarella w kulce (E: 76kcal, B o.: 7.28g, T: 4.78g, W o.: 0.83g)

1 i 1/2 plastra (30g)

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

2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 112kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 2.4g)

Serek wiejski (E: 112kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 2.4g)

6 łyżek (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

1799 kcal

Białko ogółem:

81.23 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	55.92 g
Glukoza:	8.72 g
Sacharoza:	51.89 g
Błonnik pokarmowy:	32.85 g
Sód:	3714.23 mg

Węglowodany ogółem:	258.08 g
Fruktoza:	9.52 g
Laktoza:	1.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.84 g



08.08.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 26.12g, T: 14.19g, W o.: 71.02g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 kromki (105g)

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)

Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) 1/8 sztuki (20g)

Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g) 1/2 łyżki (5g)

Salatka z serkiem wiejskim, szynką i warzywami (E: 118kcal, B o.: 15.64g, T: 4.1g, W o.: 5.33g) 1 porcja

- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Serek wiejski, lekki - 5 łyżek (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka kanapkowa - 2 plastry (30g)
- Salata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

szynkę oraz rzodkiewki pokroić w kostkę. Salatę porwać na mniejsze kawałki. Wymieszać wszystkie składniki.

► 12:00 Zupa (E: 212kcal, B o.: 8.99g, T: 6.69g, W o.: 31.98g)

Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami (E: 212kcal, B o.: 8.99g, T: 6.69g, W o.: 31.98g) 1 porcja

- Cukinia - 1/7 sztuki (75g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)



Sposób przygotowania:

Warzywa obrać i pokroić, wrzucić do wrzątku i gotować pod przykryciem ok. 25 minut do momentu, kiedy staną się miękkie. Do ugotowanych warzyw dodać mleko, oliwę z oliwek i zmiksować. Doprawić solą, kurkumą, ponownie zmiksować. Gotową zupę podawać z przygotowanymi samodzielnie grzankami z chleba.

► 12:00 Obiad (E: 653kcal, B o.: 38.27g, T: 14.15g, W o.: 97.21g)

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g) 1 szklanka (250ml)

Kasza jaglana (E: 174kcal, B o.: 5.25g, T: 1.45g, W o.: 35.8g) 1/2 woreczka (50g)

Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Kotlety z piersi kurczaka ze szpinakiem (E: 231kcal, B o.: 30.19g, T: 7.33g, W o.: 11.45g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Płatki owsiane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Szpinak - 1 garść (25g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć i pokroić na kawałki, przemielić przez maszynkę. Szpinak poddusić na patelni. Mięso połączyć ze szpinakiem, jajkiem i płatkami owsianymi. Uformować kotlety. Wyłożyć na blaszkę, piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni przez około 25 minut.

► 16:30 Kolacja (E: 592kcal, B o.: 31.11g, T: 23.76g, W o.: 67.46g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

Salatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą (E: 324kcal, B o.: 24.87g, T: 18.65g, W o.: 16.91g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (30g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

Salatę porwać na mniejsze części, dodać tuńczyka, słonecznik oraz kukurydżę. Jajko ugotować na twardo, pomidora. Oliwę wymieszać z pieprzem oraz oregano i dodać do salatkę. Całość wymieszać.

► 18:00 Posiłek nocny (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)

Wafle ryżowe (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)

4 sztuki (40g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2127 kcal
Tłuszcz:	60.79 g
Glukoza:	8.89 g
Sacharoza:	53.48 g
Błonnik pokarmowy:	31.03 g
Sód:	2892.27 mg

Białko ogółem:	108.49 g
Węglowodany ogółem:	300.73 g
Fruktoza:	12.06 g
Laktoza:	2.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.37 g



09.08.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 613kcal, B o.: 18.47g, T: 27.74g, W o.: 74.85g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g)	2 sztuki (30g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Parówki z kurczaka (E: 209kcal, B o.: 8.64g, T: 17.92g, W o.: 3.36g)	2 sztuki (80g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 347kcal, B o.: 20.66g, T: 10.47g, W o.: 44.46g)

Rosół z ryżem (E: 347kcal, B o.: 20.66g, T: 10.47g, W o.: 44.46g) 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 - 1/4 szklanki (48g)
- 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: 661kcal, B o.: 35.56g, T: 15.7g, W o.: 99.31g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)
Kasza jaglana (E: 139kcal, B o.: 4.2g, T: 1.16g, W o.: 28.64g)	1/3 woreczka (40g)
Surówka z marchewki i selera naciowego (E: 144kcal, B o.: 2.94g, T: 5.86g, W o.: 23.17g)	1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość polać sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

Pieczony schab - przepis na 6 porcji (E: 188kcal, B o.: 27.67g, T: 8.43g, W o.: 0.75g) 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- 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 - 2 i 3/4 porcji (720g)
- 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 przyprawy, 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.

► 16:30 Kolacja (E: 469kcal, B o.: 24.15g, T: 16.29g, W o.: 58.67g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Lekka sałatka z warzywami i indykiem (E: 201kcal, B o.: 17.91g, T: 11.18g, W o.: 8.12g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 4 plastry (60g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo. Obrąć, pokroić z resztą warzyw. Całość wymieszać z oliwą i przyprawić.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 70kcal, B o.: 4.76g, T: 2.8g, W o.: 6.58g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 70kcal, B o.: 4.76g, T: 2.8g, W o.: 6.58g)

2/3 szklanki (140ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2160 kcal
Tłuszcz:	73 g
Glukoza:	7.83 g
Sacharoza:	71.31 g
Błonnik pokarmowy:	21.24 g
Sód:	3269.9 mg

Białko ogółem:	103.6 g
Węglowodany ogółem:	283.87 g
Fruktoza:	10.39 g
Laktoza:	5.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.68 g

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-07-27 / 2026-07-28 / 2026-07-29 / 2026-07-30 / 2026-07-31 / 2026-08-01 / 2026-08-02 / 2026-08-03 / 2026-08-04 / 2026-08-05 / 2026-08-06 / 2026-08-07 / 2026-08-08 / 2026-08-09



Produkty zbożowe

Chleb pszenny	2570g (102 i 3/4 kromki)
Kasza jaglana	205g (2 woreczki)
Kasza jęczmienna, perłowa	109g (1 woreczek)
Kasza manna	68g (1/3 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	40g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron kukurydziany	40g (1/2 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	17g (1 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	50g (3 i 1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	26g (2 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	35g (1 i 1/3 łyżki)
Płatki owsiane	15g (1 i 1/2 łyżki)
Ryż basmati	60g (1/3 szklanki)
Ryż biały	268g (1 i 1/3 szklanki)
Wafle ryżowe	80g (8 sztuk)



Warzywa

Brokuły	360g (3/4 sztuki)
Burak	525g (5 sztuk)
Cukinia	705g (1 i 1/4 sztuki)
Czosnek	14g (2 i 3/4 ząbka)
Dynia	900g (1 sztuka)
Fasola szparagowa	100g (1 garść)
Fasolka szparagowa, mrożona	180g (1/2 opakowania)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	15g (1/8 szklanki)
Kalafior	700g (3 i 1/2 porcji)
Koper ogrodowy	37g (9 i 1/4 łyżeczek)
Koper, świeży	37g (9 i 1/4 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	3g (1/8 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	50g (2 i 1/2 łyżki)
Marchew	1224g (27 i 1/4 sztuki)
Ogórek	240g (1 i 1/3 sztuki)

Ogórek kwaszony	50g (3/4 sztuki)
Pietruszka	75g (1 sztuka)
Pietruszka, korzeń	502g (6 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	74g (12 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	2595g (15 i 1/4 sztuki)
Pomidory suszone w oliwie	21g (3 plastry)
Por	309g (2 i 1/4 sztuki)
Przecier pomidorowy	10g (2/3 łyżki)
Rzodkiewka	225g (15 sztuk)
Salata	220g (1 sztuka)
Salata lodowa	30g (1/8 sztuki)
Salata zielona, liście	55g (11 liści)
Seler korzeniowy	287g (3/4 sztuki)
Seler naciowy	412g (1 sztuka)
Seler naciowy, łodyga	50g (1 sztuka)
Soczewica, gotowana	150g (1 szklanka)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	125g (5 garści)
Ziemniaki	990g (11 sztuk)
Ziemniaki, późne	540g (6 sztuk)
Ziemniaki, średnie	270g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki, niskotłuszczowy	30g (1 i 1/2 łyżki)
Jogurt jagodowy, 1.5% tłuszczu	150g (6 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	472g (23 i 2/3 łyżki)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	150g (6 łyżek)
Kefir, 2% tłuszczu	140ml (2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	63ml (1/4 szklanki)
Ser kanapkowy, śmietankowy	20g (1 łyżka)
Ser mozzarella w kulce	105g (5 i 1/4 plastra)
Ser twarogowy, chudy	190g (6 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	270g (9 plastrów)

Serek śmietankowy, naturalny	140g (5 i 2/3 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	100g (5 łyżek)
Serek wiejski	770g (38 i 1/2 łyżki)
Serek wiejski, lekki	100g (5 łyżek)
Śmietana 12% tłuszczu	90g (5 łyżek)
Śmietana 18% tłuszczu	80g (3 i 1/4 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	120g (12 łyżek)
Serek twarogowy, cottage cheese	20g (1 łyżka)

Mięso i jaja

Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	506g (10 sztuk)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	470g (4 i 2/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	570g (2 i 3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	146g (1 sztuka)
Parówki z kurczaka	80g (2 sztuki)
Pasztet podlaski z kurczaka	75g (3 i 3/4 łyżki)
Sztuka mięsa, gotowana	100g (1/2 porcji)
Szynka kanapkowa	265g (17 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa	100g (5 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	20g (1 plaster)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	720g (2 i 3/4 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	220g (22 plastry)
Olej lniany	5ml (1/2 łyżki)
Olej rzepakowy	63ml (6 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	30ml (3 łyżki)
Oliwa z oliwek	179ml (17 i 3/4 łyżki)

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier brązowy	3g (1/4 łyżki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Miód	5g (1/5 łyżki)

Miód pszczeni	14g (2/3 łyżki)
---------------	-----------------

Ryby i owoce morza

Filet z morskczuka, mrożony	100g (1 porcja)
Mintaj, świeży	130g (1 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	180g (6 łyżek)

Owoce, orzechy i nasiona

Banan	120g (1 sztuka)
Cytryna	23g (1/4 sztuki)
Jabłko	936g (5 i 1/4 sztuki)
Maliny	300g (4 i 1/4 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Truskawki	300g (2 szklanki)

Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	6250ml (26 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	15g (1 i 1/2 łyżki)
Kompot z jabłek, z cukrem	1250ml (5 i 1/4 szklanki)
Kompot z wiśni, z cukrem	2000ml (8 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	61ml (10 i 1/4 łyżki)
Sok z limonki	12ml (2 łyżki)

Przyprawy

Bazylija, suszona	5g (5 łyżeczek)
Bazylija, świeża	13g (4 i 1/3 garści)
Bulion rosołowy	120ml (1/2 szklanki)
Bulion warzywny	2865ml (12 szklanek)
Bulion warzywny, słoik Winiary	25g (1 i 2/3 łyżki)
Curry, w proszku	3g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	8g (2 łyżeczki)
Gałka muskatowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kolendra mielona	2g (2/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	3g (1 łyżeczka)

Liść laurowy, suszony	12g (6 sztuk)
Majeranek, suszony	6g (2 łyżeczki)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet balsamiczny	15ml (2 i 1/2 łyżki)
Ocet spirytusowy	2ml (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	9g (3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz czarny	35g (35 szczypty)
Sól biała	43g (43 szczypty)
Sól himalajska	1g (1 szczypta)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	4g (4 szczypty)


Dania gotowe

Marchew z groszkiem, mrożona	200g (10 łyżek)
------------------------------	-----------------