JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

02.11.2026 - 15.11.2026

poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**
Chleb graham Szynka wieprzowa Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Twarogowa pasta chrzanowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Pasztet podlaski z kurczaka Masło ekstra Serek wiejski Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Grani, twarożek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Papryka czerwona Szynka kanapkowa Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z makrelą i twarożkiem	Chleb graham Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Szynka wieprzowa Papryka czerwona Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Dietetyczna sałatka jarzynowa Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 Śniadanie	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Grejpfrut	Dynia, pestki, łuskane Śliwki	Koktajl jabłkowy z miętą	Jabłko	Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Śliwki
12:00 Zupa	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**
Krupnik z ryżem	Zupa pomidorowa z ryżem	Krem z dyni i marchewki	Zupa grochowa	Zupa kalafiorowa	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą	Rosół z kury
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Potrawka z czerwonej soczewicy i indyka Ryż paraboliczny Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Wegetariańskie kotlety z soczewicy i pieczarek Kasza gryczana Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Pulpety z sosem warzywnym i kaszą gryczaną Surówka z marchewki z pestkami dyni	Zapiekany ryż z udkami kurczaka i warzywami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Miruna z surówką i ziemniakami	Kurczak caprese z piekarnika Kasza bulgur Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Schab duszony w sosie pomidorowym Surówka z pora, pomidorów i papryki Kasza bulgur Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Kolacja	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**
Chleb graham Sałatka z rzodkiewek i jaj Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i warzywami Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Kanapka z pastą twarogową, ogórkiem i rzodkiewką	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Ser kanapkowy, śmietankowy Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Serek wiejski Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wieprzowa	Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Sery topione w trójkątnych opakowaniach Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
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**
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kanapka z szynką	Kefir, 2% tłuszczu	Serek wiejski	Serek homogenizowany, naturalny	Kanapka z pastą z białej fasoli	Serek wiejski

poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**
Chleb graham Masło ekstra Ogórek Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Jaja gotowane Papryka czerwona Ogórek Ser kanapkowy, śmietankowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Frankfurterki Papryka czerwona Ogórek Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Masło ekstra Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów Papryka czerwona Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Rzodkiewka Pasta z buraków i twarogu Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Masło ekstra Serek wiejski Pomidor Ogórek Szynka wieprzowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Pasta marchewkowo-twarogowa Masło ekstra Szynka kanapkowa Ogórek Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 Śniadanie	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**
Serek homogenizowany, naturalny	Serek wiejski Śliwki	Jabłko	Kefir, 2% tłuszczu	Grejpfrut	Koktajl jabłkowy z miętą	Pieczone jabłko z nadzieniem z twarożku
12:00 Zupa	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**
Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych	Zupa warzywna z kurczakiem	Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami	Zupa krem z pieczonego kalafiora i ciecierzycy	Zupa pieczarkowa	Zupa pomidorowa z ciecierzycą	Rosół z ryżem
12:00 Obiad	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**	**12:00 Obiad**
Surówka z pora, pomidorów i papryki Kotlety meksykańskie Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Gulasz z soczewicy z cukinią i pieczarkami	Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Zapiekane naleśniki po meksykańsku Surówka z pora, pomidorów i papryki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kotlety rybne podawane z warzywami Kasza bulgur Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, pęczak Surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym Bitki z indyka w marchewce Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Indyk po chińsku z ryżem Surówka z marchewki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Kolacja	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**
Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Meksykańska sałatka z tuńczykiem	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Lekka sałatka z warzywami i indykiem	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pasta twarogowo-jajeczna z porem	Chleb graham Masło ekstra Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka kanapkowa Ogórek Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z cukini i twarogu	Chleb graham Masło ekstra Jaja gotowane Ser kanapkowy, śmietankowy Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Pasta z ciecierzycy Herbata czarna, napar bez cukru
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**
Kanapki z serkiem śmietankowym	Kefir, 2% tłuszczu	Serek homogenizowany, naturalny	Kanapki z makrelą i kiszonym ogórkiem	Serek wiejski	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

02.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 33.7g, T: 15.39g, W o.: 64.13g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
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)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Twarogowa pasta chrzanowa (E: 87kcal, B o.: 14.1g, T: 1.14g, W o.: 5.66g)	1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chrzan - 1/2 łyżeczki (5g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (3g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (29g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)

Sposób przygotowania:

Paprykę i szynkę pokroić w drobną kostkę. Szczypiorek posiekać. Ser wymieszać z tartym chrzanem i imbirem. Dodać paprykę, rzodkiewki, szynkę oraz szczypiorek. Doprawić pastę twarogową solą i pieprzem. Podawać z pieczywem.

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

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

12:00 Zupa (E: 260kcal, B o.: 13.89g, T: 3.7g, W o.: 45.83g)

Krupnik z ryżem - przepis na 4 porcje (E: 260kcal, B o.: 13.89g, T: 3.7g, W o.: 45.83g)	1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (52g)
- 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 i cebulę w kostkę oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

12:00 Obiad (E: 623kcal, B o.: 40.36g, T: 8.77g, W o.: 101.36g)

Potrawka z czerwonej soczewicy i indyka (E: 373kcal, B o.: 35.08g, T: 7.72g, W o.: 44.62g)	1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (45g)
- Bakłażan - 1/4 sztuki (63g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (63g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszce - 1/3 szklanki (100g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (45g)

Sposób przygotowania:

Soczewicę przemyć kilkakrotnie zimną wodą. Bakłażana pokroić w kostkę i posolić. Odstawić do momentu puszczenia soku. Sok wytrzeć papierowym ręcznikiem. Cukinię i cebulkę także pokroić w kostkę. Do garnka dodać olej i rozgrzać go. Dodać pierś z indyka, następnie cebulkę i rozgnieciony czosnek oraz wszystkie przyprawy wedle uznania. Dodać warzywa i dusić na małym ogniu przez 15 minut. Można podlać wodą, żeby warzywa się nie przypaliły. Dodać passatę i czekać do podgrzania całości. Na koniec dodać soczewicę. Przykryć garnek pokrywką i dusić jeszcze 10-12 minut. Jak soczewica zmięknie, podawać.

Ryż paraboliczny (E: 187kcal, B o.: 3.76g, T: 0.52g, W o.: 40.45g) — 1/4 szklanki (50g)

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 pszczeli - 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: 346kcal, B o.: 17.61g, T: 12.15g, W o.: 45.44g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) — 2 i 1/3 kromki (70g)

Sałatka z rzodkiewek i jaj (E: 128kcal, B o.: 10.61g, T: 6.63g, W o.: 7.21g) — 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać ze szczypiorkiem. Rzodkiewkę i ugotowane jaja pokroić w ćwiartki. polać sosem jogurtowym.

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

18:00 Posiłek nocny (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) — 5 łyżek (100g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1888 kcal	**Białko ogółem:**	116.31 g
Tłuszcz:	45.01 g	**Węglowodany ogółem:**	272.26 g

Wartości odżywcze

Glukoza:	12.93 g	**Fruktoza:**	13.88 g
Sacharoza:	10.31 g	**Laktoza:**	12.2 g
Błonnik pokarmowy:	39.12 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.97 g
Sód:	2255.13 mg		

03.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 19.35g, T: 19.67g, W o.: 59.59g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Rzodkiewka (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.09g, W o.: 1.98g)	3 sztuki (45g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)

Grejpfrut (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)	2/3 sztuki (150g)

12:00 Zupa (E: 203kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 41.38g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 203kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 41.38g) — 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosołowy - 1 szklanka (250ml)
- Ryż paraboliczny - 1/5 szklanki (40g)

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 727kcal, B o.: 35.11g, T: 19.05g, W o.: 116g)

Wegetariańskie kotlety z soczewicy i pieczarek (E: 377kcal, B o.: 21.1g, T: 15.14g, W o.: 44.16g) — 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 9 sztuk (180g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Soczewicę wsypać do małego garnka, zalać wodą, doprawić solą i zagotować. Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut do miękkości. Następnie garnek otworzyć, dodać przyprawy: paprykę słodką i ostrą, kurkumę, oregano i pieprz, wszystko wymieszać, odparować i ostudzić. Pieczarki umyć, pokroić i wrzucić na patelnię. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę, posiekany czosnek oraz oliwę. Smażyć przez ok. 10 minut. Tak przygotowane pieczarki przestudzić i rozdrobnić w blenderze. W misce połączyć soczewicę, pieczarki oraz jajko i 2 łyżki bułki tartej. Doprawić solą, pieprzem i dorzucić posiekaną natkę. Uformować 4 kotlety. Usmażyć na złoty kolor, na rozgrzanej oliwie z dwóch stron.

Kasza gryczana (E: 172kcal, B o.: 6.3g, T: 1.55g, W o.: 34.65g) — 1/2 woreczka (50g)

Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora (E: 115kcal, B o.: 6.19g, T: 1.83g, W o.: 20.9g) — 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)

Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać i poszatkować. Por pokroić w cienkie krążki, cebulę posiekać, ogórka zetrzeć na tarce z dużymi oczkami i wycisnąć wodę. Wszystkie warzywa wymieszać, dodać kukurydzę konserwową, połączyć z jogurtem naturalnym, doprawić solą i białym pieprzem.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) — 1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

16:30 Kolacja (E: 274kcal, B o.: 15.69g, T: 7.42g, W o.: 39.39g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) — 2 i 1/3 kromki (70g)

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

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

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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

18:00 Posiłek nocny (E: 124kcal, B o.: 6.99g, T: 3.1g, W o.: 17.98g)

Kanapka z szynką (E: 124kcal, B o.: 6.99g, T: 3.1g, W o.: 17.98g) 1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Szynka wieprzowa, gotowana - 1 plaster (20g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Sałata zielona, liście - 1 liść (5g)

Sposób przygotowania:

Chleb posmarować masłem, położyć na nim szynkę i warzywa.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1859 kcal	**Białko ogółem:**	84.27 g
Tłuszcz:	50.82 g	**Węglowodany ogółem:**	289.04 g
Glukoza:	13.21 g	**Fruktoza:**	13.69 g
Sacharoza:	13.81 g	**Laktoza:**	2.18 g
Błonnik pokarmowy:	49.46 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.07 g
Sód:	4038.22 mg		

04.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 459kcal, B o.: 17.7g, T: 18.28g, W o.: 61.51g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 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)
Grani, twarożek (E: 124kcal, B o.: 10g, T: 8g, W o.: 3g)	5 łyżek (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 163kcal, B o.: 5.5g, T: 9.46g, W o.: 15.3g)

Dynia, pestki, łuskane (E: 114kcal, B o.: 4.9g, T: 9.16g, W o.: 3.6g)	2 łyżki (20g)
Śliwki (E: 49kcal, B o.: 0.6g, T: 0.3g, W o.: 11.7g)	1 i 3/4 sztuki (100g)

12:00 Zupa (E: 202kcal, B o.: 6.32g, T: 6.7g, W o.: 36.11g)

Krem z dyni i marchewki (E: 202kcal, B o.: 6.32g, T: 6.7g, W o.: 36.11g) — 1 porcja

- Dynia - 1/3 sztuki (300g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 3/4 sztuki (70g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Obrane warzywa pokroić w cząstki. Poddusić w garnku z niewielką ilością wody (około szklanki). Gdy warzywa będą miękkie, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zmiksować na gładką masę.

12:00 Obiad (E: 697kcal, B o.: 40.74g, T: 29.74g, W o.: 75.99g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) — 1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

Pulpety z sosem warzywnym i kaszą gryczaną (E: 462kcal, B o.: 34g, T: 17g, W o.: 46.68g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Dynia, pestki, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Szczypiorek - 3/4 łyżki (4g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 2/3 szklanki (100g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 3/4 łyżki (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Mięso mielone przełożyć do miski, dodać nasiona słonecznika i pestki dyni. Jedną marchewkę obrać i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami, dodać do masy. Dodać pokrojone drobno: paprykę, natkę pietruszki, szczypiorek. Wbić jajko, dodać mąkę, przyprawić do smaku ziołami, solą i pieprzem. Wszystko razem dokładnie wymieszać.
W garnku zagotować wodę i dodać do niej pokrojoną drugą marchewkę oraz korzeń pietruszki. Na gotującą się wodę wrzucać klopsiki i całość gotować ok. 20-25 minut. Po tym czasie pulpety wyciągnąć, a pozostałe warzywa zblendować na sos. Danie podawać z kaszą.

Surówka z marchewki z pestkami dyni (E: 172kcal, B o.: 5.22g, T: 12.21g, W o.: 13.02g) — 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Otręby pszenne - 1 łyżka (4g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Pestki uprażyć na suchej patelni. Dokładnie wyszorowaną i umytą marchew zetrzeć na tarce, dodać otręby, oliwę i pestki dyni.

16:30 Kolacja (E: 352kcal, B o.: 21.74g, T: 9.92g, W o.: 49.27g)

Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) — 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)

Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i warzywami (E: 137kcal, B o.: 16.42g, T: 4.4g, W o.: 9.29g) — 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- 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)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)

Sposób przygotowania:

Paprykę, szynkę oraz rzodkiewki pokroić w kostkę. Sałatę porwać na mniejsze kawałki. Wymieszać wszystkie składniki.

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

18:00 Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) — 3/4 szklanki (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1973 kcal	**Białko ogółem:**	98.8 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	78.1 g	**Węglowodany ogółem:**	247.58 g
Glukoza:	18.3 g	**Fruktoza:**	17.46 g
Sacharoza:	23.06 g	**Laktoza:**	8.29 g
Błonnik pokarmowy:	55.75 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	46.12 g
Sód:	2352.18 mg		

05.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 530kcal, B o.: 29.51g, T: 21.24g, W o.: 60.38g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	1 i 2/3 plastra (40g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g)	2 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 204kcal, B o.: 8.51g, T: 4.75g, W o.: 33.53g)

Koktajl jabłkowy z miętą (E: 204kcal, B o.: 8.51g, T: 4.75g, W o.: 33.53g) — 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w małe kawałki. Jogurt i mleko zmiksować z owocami i listkami mięty.

12:00 Zupa (E: 284kcal, B o.: 14.93g, T: 2.46g, W o.: 53.78g)

Zupa grochowa (E: 284kcal, B o.: 14.93g, T: 2.46g, W o.: 53.78g) — 1 porcja

- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Boczek wędzony bez kości - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Do gotującego grochu dodać podsmażony boczek, ziele angielski i liść laurowy. Oddzielnie ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy wszystko będzie miękkie połączyć razem. Doprawić solą, pieprzem czarnym mielonym, majerankiem. Gotować jeszcze ok. 10 minut.

12:00 Obiad (E: 604kcal, B o.: 29.43g, T: 22.43g, W o.: 76.34g)

Zapiekany ryż z udkami kurczaka i warzywami (E: 541kcal, B o.: 27.91g, T: 21.9g, W o.: 60.05g) — 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka żółta - 1/4 sztuki (50g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Bulion rosołowy - 3/4 szklanki (175ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Ser parmezan, tarty - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)

Sposób przygotowania:

W misce wymieszać połowę oliwy, wędzoną paprykę i zioła. Udka oprószyć solą i obtoczyć w przygotowanej marynacie. Cebule i paprykę posiekać, a suszone pomidory pokroić w paseczki. Na patelni rozgrzać pozostałą część oliwy i podsmażyć na niej cebulę. Następnie dodać ryż i smażyć go przez ok. 5 minut. Do ryżu dodać wyciśnięty przez praskę czosnek oraz suszone pomidory, szpinak i paprykę. Całość smażyć jeszcze przez ok. 1 minutę i zalać bulionem. Ryż przełożyć do naczynia żaroodpornego, wyłożyć na niego udka. Piec w piekarniku przez ok. 45 minut w temperaturze 180 stopni. Na 5 minut przed końcem pieczenia posypać parmezanem.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) — 1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

16:30 Kolacja (E: 353kcal, B o.: 23.71g, T: 7.43g, W o.: 53.45g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) — 2 i 1/3 kromki (70g)

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

Kanapka z pastą twarogową, ogórkiem i rzodkiewką (E: 122kcal, B o.: 16.31g, T: 1.61g, W o.: 12.72g) — 1 porcja

- Szczypiorek - 3/4 łyżki (4g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- 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 plastry (60g)

Sposób przygotowania:

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

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:	2068 kcal	**Białko ogółem:**	116.09 g
Tłuszcz:	63.31 g	**Węglowodany ogółem:**	279.48 g
Glukoza:	12.84 g	**Fruktoza:**	19.31 g

Wartości odżywcze

Sacharoza:	9.22 g	**Laktoza:**	11.48 g
Błonnik pokarmowy:	44.56 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.04 g
Sód:	4597.17 mg		

06.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 549kcal, B o.: 29.5g, T: 21.33g, W o.: 65.66g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g) — 3 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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

Pasta z makrelą i twarożkiem (E: 217kcal, B o.: 22.08g, T: 11.09g, W o.: 7.73g) — 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (50g)
- 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.

10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 0.48g, T: 0.48g, W o.: 14.52g)

Jabłko (E: 60kcal, B o.: 0.48g, T: 0.48g, W o.: 14.52g) — 2/3 sztuki (120g)

12:00 Zupa (E: 190kcal, B o.: 12.59g, T: 5.89g, W o.: 26.89g)

Zupa kalafiorowa (E: 190kcal, B o.: 12.59g, T: 5.89g, W o.: 26.89g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Cebulę i 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: 650kcal, B o.: 33.24g, T: 22.36g, W o.: 87.29g)

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 pszczeli - 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.

Miruna z surówką i ziemniakami (E: 587kcal, B o.: 31.72g, T: 21.83g, W o.: 71g) — 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

Sposób przygotowania:

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

16:30 Kolacja (E: 367kcal, B o.: 16.79g, T: 16.49g, W o.: 41.5g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser gouda (E: 95kcal, B o.: 8.37g, T: 6.87g, W o.: 0.03g)	1 i 1/4 plastra (30g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 41kcal, B o.: 1.02g, T: 3.8g, W o.: 0.74g)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

18:00 Posiłek nocny (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1987 kcal	**Białko ogółem:**	104 g
Tłuszcz:	77.05 g	**Węglowodany ogółem:**	243.51 g
Glukoza:	17.77 g	**Fruktoza:**	21.93 g
Sacharoza:	11.52 g	**Laktoza:**	6.06 g
Błonnik pokarmowy:	48.15 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	33.72 g
Sód:	4189.87 mg		

07.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 27.13g, T: 16.26g, W o.: 63.87g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Sałata (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)

10:00 Śniadanie (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)	2/3 szklanki (150ml)

12:00 Zupa (E: 194kcal, B o.: 8.47g, T: 7.77g, W o.: 24.29g)

Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą (E: 194kcal, B o.: 8.47g, T: 7.77g, W o.: 24.29g) — 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (45g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica, nasiona suche - 1/8 szklanki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Ziemniaki, późne - 1/4 sztuki (23g)
- Bulion rosołowy - 2 szklanki (500ml)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)

Sposób przygotowania:

W większym garnku umieścić oliwę i masło, podgrzać. Dodać obraną oraz startą na tarce marchewkę, pokrojoną w kostkę cukinię oraz obrany i starty na drobnej tarce czosnek. Mieszając podsmażać przez ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować. Dodać soczewicę oraz obranego i pokrojonego w kostkę ziemniaka. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Przykryć i gotować przez ok. 10 minut. Dodać obranego i pokrojonego w kostkę pomidora oraz posiekane różyczki brokułu. Gotować przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać koperek. Odstawić z ognia i po kilku minutach wymieszać ze śmietaną.

12:00 Obiad (E: 947kcal, B o.: 84.18g, T: 34.93g, W o.: 82.39g)

Kurczak caprese z piekarnika (E: 631kcal, B o.: 73.11g, T: 32.78g, W o.: 11.73g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (190g)
- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 2/3 łyżeczki (5g)
- Ser mozzarella w kulce - 6 i 1/4 plastra (125g)

Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 190 stopni C. Filety naciąć w 5 miejscach na głębokość ok. 2 cm, nie przecinając mięsa do końca. Dokładnie doprawić pieprzem i solą, następnie natrzeć tymiankiem oraz łyżką oliwy. Na dnie dużego żaroodpornego naczynia ułożyć plasterki pomidorów, doprawić je solą. Na pomidorach ułożyć filety. Mozzarellę pokroić na cienkie plasterki (tyle plasterków ile nacięć), doprawić solą i włożyć ją w nacięcia w filetach. Dodać też po listku bazylii. Wstawić do piekarnika i piec bez przykrycia przez ok. 35 minut. Posypać świeżą bazylią.

Kasza bulgur (E: 171kcal, B o.: 6.15g, T: 0.67g, W o.: 37.94g) — 1/2 woreczka (50g)

Surówka z białej kapusty (E: 82kcal, B o.: 3.4g, T: 0.95g, W o.: 16.43g) — 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) — 1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

16:30 Kolacja (E: 361kcal, B o.: 25.08g, T: 13.99g, W o.: 36.21g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) — 2 i 1/3 kromki (70g)

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

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

18:00 Posiłek nocny (E: 195kcal, B o.: 7.07g, T: 5.39g, W o.: 29.55g)

Kanapka z pastą z białej fasoli (E: 195kcal, B o.: 7.07g, T: 5.39g, W o.: 29.55g) — 1 porcja

- Chleb żytni - 1 kromka (35g)
- Fasola biała, w puszce - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny, świeży - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

Odsączyć fasolę z zalewy. Wszystkie składniki, oprócz pietruszki i pomidora, zmiksować blenderem. Kanapki udekorować posiekaną natką pietruszki, nałożyć pokrojonego pomidora.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	**Białko ogółem:**	157.03 g
Tłuszcz:	81.34 g	**Węglowodany ogółem:**	243.36 g
Glukoza:	10.7 g	**Fruktoza:**	11.85 g
Sacharoza:	7.72 g	**Laktoza:**	9.04 g
Błonnik pokarmowy:	43 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	36.2 g
Sód:	5913.77 mg		

08.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 586kcal, B o.: 15.38g, T: 23.6g, W o.: 86.98g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g) — 3 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)

Dietetyczna sałatka jarzynowa (E: 254kcal, B o.: 7.96g, T: 13.36g, W o.: 29.05g) — 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Majonez - 2/3 łyżki (15g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- 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.

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 89kcal, B o.: 4.66g, T: 2.18g, W o.: 13.22g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g) — 5 łyżek (100g)

Śliwki (E: 29kcal, B o.: 0.36g, T: 0.18g, W o.: 7.02g) — 1 sztuka (60g)

12:00 Zupa (E: 249kcal, B o.: 15.01g, T: 6.49g, W o.: 33.97g)

Rosół z kury (E: 249kcal, B o.: 15.01g, T: 6.49g, W o.: 33.97g) — 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (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: 712kcal, B o.: 37.61g, T: 31.11g, W o.: 81.5g)

Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 291kcal, B o.: 24.68g, T: 18.77g, W o.: 7.18g) — 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 3/4 łyżeczki (13g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 1 i 3/4 plastra (13g)

Sposób przygotowania:

Plastry schabu doprawić solą, pieprzem, słodką i ostrą papryką. Podsmażyć z obu stron z cebulą pokrojoną w piórka na odrobinie oliwy z oliwek. Dodać pokrojone suszone pomidory. Gdy mięso się zetnie zalać szklanką gorącej wody z rozmieszanym koncentratem pomidorowym. Dusić do miękkości mięsa ok. 15 minut.

Surówka z pora, pomidorów i papryki (E: 187kcal, B o.: 5.26g, T: 11.14g, W o.: 20.09g) — 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Por - 3/4 sztuki (110g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Paprykę i pora posiekać. Pomidora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa wymieszać ze sobą i dodać oliwę. Przyprawić solą i pieprzem.

Kasza bulgur (E: 171kcal, B o.: 6.15g, T: 0.67g, W o.: 37.94g) — 1/2 woreczka (50g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) — 1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

16:30 Kolacja (E: 354kcal, B o.: 18.92g, T: 13.22g, W o.: 43.37g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) — 2 i 1/3 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)

Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g) — 1 sztuka (25g)

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 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:	2083 kcal	**Białko ogółem:**	101.58 g
Tłuszcz:	81.6 g	**Węglowodany ogółem:**	261.04 g
Glukoza:	16.97 g	**Fruktoza:**	17.82 g
Sacharoza:	15.71 g	**Laktoza:**	5.53 g
Błonnik pokarmowy:	54.57 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.99 g
Sód:	3915 mg		

09.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 357kcal, B o.: 10.69g, T: 10.59g, W o.: 59.26g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

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

12:00 Zupa (E: 185kcal, B o.: 5.22g, T: 6.09g, W o.: 31.69g)

Zupa krem z pieczonych warzyw korzeniowych - przepis na 4 porcje (E: 185kcal, B o.: 5.22g, T: 6.09g, W o.: 31.69g) — 1 porcja

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (230g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 3/4 sztuki (250g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Batat - 1 sztuka (230g)

Sposób przygotowania:

Warzywa korzeniowe umyć i obrać ze skórki. Pokroić wszystkie w dużą kostkę i przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Dodać czosnek, cebulę, por i paprykę. Wszystkie warzywa polać oliwą. Doprawić papryką słodką i ostrą, kurkumą, solą, pieprzem i imbirem. Warzywa włożyć do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200°C. Piec do uzyskania ciemnych plamek na warzywach, czyli około 15-20 minut. Po wyjęciu z piekarnika, warzywa drobno zblendować. Do gotowego purée warzywnego dodać wodę lub bulion warzywny. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

12:00 Obiad (E: 797kcal, B o.: 28.42g, T: 26.83g, W o.: 122.03g)

Surówka z pora, pomidorów i papryki (E: 142kcal, B o.: 5.26g, T: 6.16g, W o.: 20.08g) — 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Por - 3/4 sztuki (110g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Paprykę i pora posiekać. Pomidora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa wymieszać ze sobą i dodać oliwę. Przyprawić solą i pieprzem.

Kotlety meksykańskie (E: 592kcal, B o.: 21.64g, T: 20.14g, W o.: 85.66g)	1 porcja

- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (50g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)
- Papryka chili, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Papryka, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 3/4 szklanki (150g)

Sposób przygotowania:

Kaszę przepłukać wrzącą wodą. W 1 szklance wody rozpuścić koncentrat pomidorowy i zalać płynem kaszę. Doprowadzić wszystko do wrzenia. Gotować na średnim ogniu, aż wchłonie wodę, odrobinę się rozklei. Fasolę i kukurydzę odsączyć z zalewy i przepłukać. ¾ fasoli zmiksować na gładką masę, a pozostałą część posiekać na małe kawałki. Do ugotowanej kaszy dodać pastę z fasoli, posiekaną fasolę i kukurydzę w całości, drobno posiekaną cebulę. Płatki owsiane zmielić w młynku lub blenderze i dorzucić je do masy. Następnie wlać olej, dodać przyprawy i doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotową masę odstawić do ostygnięcia na kilkanaście minut, aż zgęstnieje. W tym czasie nagrzać piekarnik do 200 stopni. Kotlety formować dłońmi, co chwilę, zwilżając je wodą. Piec w piekarniku przez około 30 minut, przewracając je na drugą stronę (ostrożnie, najlepiej łopatką) pod koniec pieczenia.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) 1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

16:30 Kolacja (E: 471kcal, B o.: 32.03g, T: 10.56g, W o.: 66.77g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) 2 i 1/3 kromki (70g)

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Meksykańska sałatka z tuńczykiem (E: 240kcal, B o.: 24.63g, T: 4.74g, W o.: 26.04g) 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (34g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Przecier pomidorowy - 1/2 łyżki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 3/4 łyżki (83g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/3 szklanki (68g)

Sposób przygotowania:

Tuńczyka, fasolę oraz kukurydzę odsączyć z zalewy. Marchew ugotować i pokroić w kostkę. Paprykę należy uprzednio sparzyć oraz drobno pokroić. Następnie wszystkie składniki wymieszać i połączyć z przecierem oraz olejem. Sałatkę doprawić solą z pieprzem.

18:00 Posiłek nocny (E: 283kcal, B o.: 7.34g, T: 12.22g, W o.: 38.86g)

Kanapki z serkiem śmietankowym (E: 283kcal, B o.: 7.34g, T: 12.22g, W o.: 38.86g) 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 2 łyżki (50g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)

Sposób przygotowania:

Chleb posmarować serkiem śmietankowym.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2264 kcal	**Białko ogółem:**	95.1 g
Tłuszcz:	76.79 g	**Węglowodany ogółem:**	326.26 g
Glukoza:	19.92 g	**Fruktoza:**	22.24 g
Sacharoza:	12.99 g	**Laktoza:**	4.14 g
Błonnik pokarmowy:	68.63 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	36.44 g
Sód:	3690.94 mg		

10.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 18.47g, T: 21.14g, W o.: 60.67g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 62kcal, B o.: 1.53g, T: 5.7g, W o.: 1.11g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 122kcal, B o.: 10.36g, T: 5.18g, W o.: 9.02g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Śliwki (E: 29kcal, B o.: 0.36g, T: 0.18g, W o.: 7.02g)	1 sztuka (60g)

12:00 Zupa (E: 343kcal, B o.: 35.63g, T: 3.63g, W o.: 49.53g)

Zupa warzywna z kurczakiem (E: 343kcal, B o.: 35.63g, T: 3.63g, W o.: 49.53g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 3/4 sztuki (75g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Kalafior - 1 i 1/4 porcji (250g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Ocet cydrowy - 5 łyżek (30ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)

Sposób przygotowania:

Filet z kurczaka umyć i włożyć do garnka. Marchew, pietruszkę i seler obrać oraz zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Kalafior umyć i podzielić na małe różyczki. Paprykę oczyścić z gniazda nasiennego i pokroić w małą kostkę, cebulę również posiekać w małą kosteczkę. Wszystkie warzywa włożyć do garnka. Zalać warzywa i kurczaka zimną wodą (około 750 ml) tak, aby przykryć wszystkie produkty w garnku. Dodać również przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Gotować 30 minut, następnie dodać zieloną pietruszkę (zostawić trochę do przybrania) oraz lubczyk. Gotować kolejne 15 minut. Wyjąć zieloną pietruszkę. Dodać ocet jabłkowy, sól i pierz do smaku. Jeśli zupa okaże się zbyt słodka lub mdła można dodać więcej octu.

12:00 Obiad (E: 706kcal, B o.: 30.42g, T: 15.66g, W o.: 124.16g)

Surówka z białej kapusty (E: 172kcal, B o.: 6.56g, T: 1.83g, W o.: 36.25g)	1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

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 pszczeli - 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.

Gulasz z soczewicy z cukinią i pieczarkami (E: 471kcal, B o.: 22.34g, T: 13.3g, W o.: 71.62g) — 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Chleb żytni jasny - 1 kromka (35g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Czosnek - 1 i 2/3 ząbka (8g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 6 sztuk (120g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Cebulę oraz czosnek obrać i pokroić. Pieczarki umyć, pokroić na połówki. Do garnka wlać oliwę z oliwek, następnie dodać czosnek obraz cebulę. Po chwili dorzucić pieczarki oraz soczewicę. Całość zalać świeżymi, pokrojonymi pomidorami lub pomidorami z puszki. Delikatnie łyżką rozgnieść pomidory. Cukinię pokroić w kostkę i dodać do pozostałych składników. Całość dusić do momentu, aż soczewica i cukinia będą miękkie. W razie potrzeby można dolewać nieco wody. Na koniec dodać oregano oraz słodką paprykę. Doprawić do smaku. Podać na ciepło z posiekaną natką z pietruszki i świeżym pieczywem.

16:30 Kolacja (E: 422kcal, B o.: 24.92g, T: 16.85g, W o.: 46.87g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) — 2 i 1/3 kromki (70g)

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

Lekka sałatka z warzywami i indykiem (E: 223kcal, B o.: 18.82g, T: 11.53g, W o.: 12.74g) — 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- 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. Obrać, pokroić z resztą warzyw. Całość wymieszać z oliwą i przyprawić.

18:00 Posiłek nocny (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)	2/3 szklanki (150ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2157 kcal	**Białko ogółem:**	124.9 g
Tłuszcz:	65.46 g	**Węglowodany ogółem:**	297.3 g
Glukoza:	26.22 g	**Fruktoza:**	26.27 g
Sacharoza:	20.95 g	**Laktoza:**	7.04 g
Błonnik pokarmowy:	66.11 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.77 g
Sód:	3540.24 mg		

11.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 17.18g, T: 26.22g, W o.: 66.26g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Frankfurterki (E: 174kcal, B o.: 6.16g, T: 15.46g, W o.: 2.5g)	2 sztuki (60g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (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)

10:00 Śniadanie (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)

Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)	1 sztuka (170g)

12:00 Zupa (E: 234kcal, B o.: 9.3g, T: 7.04g, W o.: 38.14g)

Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami (E: 234kcal, B o.: 9.3g, T: 7.04g, W o.: 38.14g) — 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Cukinia - 1/7 sztuki (75g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- 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)

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 i chili, ponownie zmiksować. Gotową zupę podawać z przygotowanymi samodzielnie grzankami z chleba.

12:00 Obiad (E: 714kcal, B o.: 46.48g, T: 18.17g, W o.: 101.59g)

Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym (E: 479kcal, B o.: 38.4g, T: 15.81g, W o.: 49.05g)	1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 i 1/4 łyżki (125g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (45g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Estragon, suszony - 1/5 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Kaszę gryczaną ugotować według przepisu na opakowaniu. Marchewki obrać i ugotować do miękkości. Kurczaka umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Przygotować sos z jogurtu naturalnego, ziół, pieprzu i soli. Kurczaka polać sosem i odstawić do lodówki na minimum 30 minut. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i dusić kurczaka wraz z sosem jogurtowym pod przykryciem. Gotowe danie podawać z ugotowaną kaszą gryczaną i gotowaną marchewką.

Surówka z białej kapusty (E: 172kcal, B o.: 6.56g, T: 1.83g, W o.: 36.25g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) 1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

16:30 Kolacja (E: 406kcal, B o.: 24.4g, T: 15.37g, W o.: 46.69g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) 2 i 1/3 kromki (70g)

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Pasta twarogowo-jajeczna z porem (E: 175kcal, B o.: 17g, T: 9.55g, W o.: 5.96g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana kwaśna - 1/3 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

Ser ugnieść widelcem. Jaja ugotować na twardo, a następnie pokroić w kostkę i wymieszać dokładnie składniki. Następnie dodać śmietanę, posiekany por, dodać pieprz, sól, kminek i wymieszać dokładnie.

18:00 Posiłek nocny (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2162 kcal	**Białko ogółem:**	109.44 g
Tłuszcz:	77.98 g	**Węglowodany ogółem:**	280.9 g
Glukoza:	19.06 g	**Fruktoza:**	25.07 g
Sacharoza:	20.13 g	**Laktoza:**	12.23 g
Błonnik pokarmowy:	53.8 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	33.17 g
Sód:	3748.4 mg		

12.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 462kcal, B o.: 17.05g, T: 12.74g, W o.: 76.56g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g) — 3 i 1/2 kromki (105g)

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

Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (E: 93kcal, B o.: 5.81g, T: 2g, W o.: 14.65g) — 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 1 i 1/3 plastra (10g)

Sposób przygotowania:

Soczewicę dokładnie opłukać na sitku i zalać szklanką wody. Gotować, aż wchłonie całą wodę. Wszystkie składniki włożyć do miseczki i zmiksować na pastę. Doprawić do smaku. Posypać pietruszką.

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

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) — 3/4 szklanki (200ml)

12:00 Zupa (E: 282kcal, B o.: 10.47g, T: 12.54g, W o.: 34.94g)

Zupa krem z pieczonego kalafiora i ciecierzycy (E: 282kcal, B o.: 10.47g, T: 12.54g, W o.: 34.94g) — 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 3/4 porcji (176g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (54g)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 1/5 puszki (48g)

Sposób przygotowania:

Nagrzać piekarnik do 200°C. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. W dużej misce wymieszać razem różyczki kalafiora, ciecierzycę, 3 łyżki oliwy z oliwek i kmin rzymski, sól i paprykę. Zawartość miski przełożyć na blaszkę i dodać czosnek (nie trzeba go kroić, zostawić całe ząbki). Piec w nagrzanym piekarniku przez 30 minut, mieszając w połowie czasu. Wyciągnąć z piekarnika i odstawić, można odłożyć z 1/2 szklanki do dekoracji. Pozostałą jedną łyżkę oliwy z oliwek rozgrzać w garnku na średni ogniu. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i pieprz, gotować przez około 2 minuty często mieszając. Dodać bulion warzywny i zwiększyć ogień w celu doprowadzenia mieszaniny do wrzenia. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia aż ziemniaki będą bardzo miękkie, około 15-20 minut. Zdjąć garnek z ognia. Wmieszać pieczonego kalafiora z ciecierzycą. Zmiksować zupę na gładko. Dodać śmietanę i tymianek. Doprawić solą i pieprzem wedle uznania. Nałożyć zupę do miseczek. Podawać od razu. Przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku przez 2-3 dni.

12:00 Obiad (E: 743kcal, B o.: 33.11g, T: 31.76g, W o.: 88.61g)

Zapiekane naleśniki po meksykańsku (E: 493kcal, B o.: 26.33g, T: 20.09g, W o.: 52.23g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (17g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Bulion warzywny - 1/6 szklanki (40ml)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Mięso mielone, wieprzowe z szynki - 1/3 szklanki (53g)
- Olej rzepakowy - 2/3 łyżki (7ml)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda, tłusty - 1/3 plastra (8g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 2/3 łyżki (33g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/6 szklanki (27g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/4 szklanki (67ml)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Jajka zmiksować z solą, mąką, mlekiem i wodą (200 ml). Dodać łyżkę oleju i wymieszać. Naleśniki smażyć na rozgrzanej patelni bez dodatkowego tłuszczu.
Na patelni na reszcie oleju podsmażyć cebulkę z czosnkiem. Dodać mięso i dusić razem 7 minut. Doprawić papryką, oregano i kurkumą i dolać bulion. Dusić 10 minut. Dodać fasolę i kukurydzę. Całość doprawić solą i pieprzem oraz wymieszać.
Na oliwie podgrzać passatę z oregano i czosnkiem granulowanym. Doprawić solą i pieprzem. Na naleśniki wykładać farsz i zawijać je. Na wierzch polać sos i posypać ser. Piec 15 minut w 180 stopniach.

Surówka z pora, pomidorów i papryki (E: 187kcal, B o.: 5.26g, T: 11.14g, W o.: 20.09g) — 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Por - 3/4 sztuki (110g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Paprykę i pora posiekać. Pomidora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa wymieszać ze sobą i dodać oliwę. Przyprawić solą i pieprzem.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) 1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

16:30 Kolacja (E: 322kcal, B o.: 16.6g, T: 12.49g, W o.: 38.66g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g)	1 sztuka (25g)
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)	2 plastry (30g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

18:00 Posiłek nocny (E: 150kcal, B o.: 8.41g, T: 5.33g, W o.: 18.82g)

Kanapki z makrelą i kiszonym ogórkiem (E: 150kcal, B o.: 8.41g, T: 5.33g, W o.: 18.82g) 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Makrela, wędzona - 1/4 sztuki (30g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2059 kcal	**Białko ogółem:**	92.44 g
Tłuszcz:	78.86 g	**Węglowodany ogółem:**	266.99 g
Glukoza:	14.5 g	**Fruktoza:**	16.15 g
Sacharoza:	6.01 g	**Laktoza:**	12.34 g
Błonnik pokarmowy:	47.87 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	40.04 g
Sód:	3762.73 mg		

13.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 26.39g, T: 16.32g, W o.: 83.18g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g) — 3 i 1/2 kromki (105g)

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

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

Rzodkiewka (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.09g, W o.: 1.98g) — 3 sztuki (45g)

Pasta z buraków i twarogu - przepis na 2 porcje (E: 183kcal, B o.: 15.55g, T: 5.56g, W o.: 19.47g) — 1 porcja

- Burak - 2 i 3/4 sztuki (300g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 4 plastry (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Buraki zawinąć w folię aluminiową i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopniach przez około 2 godziny (muszą być miękkie). Ewentualnie można je ugotować. Zostawić do ostygnięcia. Buraki obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki i włożyć do wysokiej miski, dodać twaróg, obrany ząbek czosnku, olej, chrzan i wszystko zblenderować na gładką masę. Doprawić do smaku solą i pieprzem oraz dodać natkę pietruszki.

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

10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)

Grejpfrut (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g) — 2/3 sztuki (150g)

12:00 Zupa (E: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 4.43g, W o.: 30.5g)

Zupa pieczarkowa (E: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 4.43g, W o.: 30.5g) — 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosołowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyść i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

12:00 Obiad (E: 557kcal, B o.: 38.48g, T: 7.86g, W o.: 93.35g)

Kotlety rybne podawane z warzywami (E: 208kcal, B o.: 24.62g, T: 4.83g, W o.: 18.22g) — 1 porcja

- Jaja kurze całe - 2/3 sztuki (33g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (33g)
- Kajzerki - 1/3 sztuki (20g)
- Kalafior - 1/6 porcji (33g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mintaj, świeży - 3/4 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

Do zmielonej ryby dodać jajko, koperek, połowę namoczonej bułki, doprawić solą i czarnym pieprzem mielonym, a następnie wyrobić masę (w razie potrzeby dodać jeszcze trochę namoczonej bułki). Uformować kotlety rybne. Piec w temperaturze 180 stopni, przez 30-35 minut. Podawać z ugotowanym brokułem, kalafiorem i marchewką w plastrach.

Kasza bulgur (E: 171kcal, B o.: 6.15g, T: 0.67g, W o.: 37.94g) — 1/2 woreczka (50g)

Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora (E: 115kcal, B o.: 6.19g, T: 1.83g, W o.: 20.9g) — 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 łyżki (45g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Ogórek - 1/2 sztuki (90g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)

Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać i poszatkować. Por pokroić w cienkie krążki, cebulę posiekać, ogórka zetrzeć na tarce z dużymi oczkami i wycisnąć wodę. Wszystkie warzywa wymieszać, dodać kukurydzę konserwową, połączyć z jogurtem naturalnym, doprawić solą i białym pieprzem.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) — 1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

16:30 Kolacja (E: 342kcal, B o.: 19.08g, T: 10.97g, W o.: 45.58g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) — 2 i 1/3 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)

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

Pasta z cukini i twarogu (E: 121kcal, B o.: 11.8g, T: 5.41g, W o.: 6.77g) — 1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- 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.

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:	1784 kcal	**Białko ogółem:**	101.51 g
Tłuszcz:	44.88 g	**Węglowodany ogółem:**	269.31 g
Glukoza:	16.32 g	**Fruktoza:**	16.55 g
Sacharoza:	25.53 g	**Laktoza:**	5.4 g
Błonnik pokarmowy:	54.65 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.5 g
Sód:	3718.01 mg		

14.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 33.69g, T: 20.78g, W o.: 58.6g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ogórek (E: 6kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 1.16g)	1/5 sztuki (40g)
Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, T: 5.5g, W o.: 0.13g)	3 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 204kcal, B o.: 8.51g, T: 4.75g, W o.: 33.53g)

Koktajl jabłkowy z miętą (E: 204kcal, B o.: 8.51g, T: 4.75g, W o.: 33.53g) — 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w małe kawałki. Jogurt i mleko zmiksować z owocami, miodem i listkami mięty.

12:00 Zupa (E: 237kcal, B o.: 7.9g, T: 7.04g, W o.: 39.18g)

Zupa pomidorowa z ciecierzycą - przepis na 4 porcje (E: 237kcal, B o.: 7.9g, T: 7.04g, W o.: 39.18g) — 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 1 szklanka (240g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3 sztuki (270g)
- Ciecierzyca bez zalewy, puszka - 3/4 puszki (200g)

Sposób przygotowania:

Do garnka wlać oliwę i zeszklić na niej cebulę, dodać czosnek i pozostałe warzywa pokrojone w kostkę (bez cieciorki i pomidorów). Całość zalać wodą i gotować warzywa do miękkości. Do zupy dodać cieciorkę z puszki oraz pomidory. Całość doprawić solą, pieprzem, suszoną bazylią. Gotować całość jeszcze 5 minut. Podawać z natką pietruszki.

12:00 Obiad (E: 516kcal, B o.: 30.54g, T: 14.54g, W o.: 72.94g)

Kasza jęczmienna, pęczak (E: 136kcal, B o.: 3.36g, T: 0.8g, W o.: 29.96g)	1/3 woreczka (40g)

Surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym (E: 106kcal, B o.: 3.23g, T: 5.79g, W o.: 12.55g) **1 porcja**

- Szczypiorek - 1 i 2/3 łyżki (8g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Olej lniany - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (45g)

Sposób przygotowania:

Kapustę pokroić na kawałki. Posiekać szczypior i pietruszkę. Seler pokroić w cienkie plasterki. Jabłko zetrzeć. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą i doprawić do smaku.

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.

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 pszczeli - 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: 370kcal, B o.: 15.29g, T: 17.97g, W o.: 40.01g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 82kcal, B o.: 2.04g, T: 7.6g, W o.: 1.48g)	2 łyżki (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

18:00 Posiłek nocny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1957 kcal	**Białko ogółem:**	102.38 g
Tłuszcz:	68.08 g	**Węglowodany ogółem:**	253.56 g
Glukoza:	13.36 g	**Fruktoza:**	21.58 g
Sacharoza:	14.38 g	**Laktoza:**	14.04 g
Błonnik pokarmowy:	43.33 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.98 g
Sód:	2368.69 mg		

15.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 480kcal, B o.: 27.3g, T: 15.87g, W o.: 62.35g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g) — 3 i 1/2 kromki (105g)

Pasta marchewkowo-twarogowa (E: 107kcal, B o.: 10.73g, T: 4.4g, W o.: 7.23g) — 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)

Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, poddusić na patelni z oliwą. Odstawić do przestygnięcia. Twaróg zmiksować z marchewką i przyprawami.

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

Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g) — 2 i 2/3 plastra (40g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) — 1/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g) — 2 sztuki (30g)

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 134kcal, B o.: 6.75g, T: 0.89g, W o.: 26.83g)

Pieczone jabłko z nadzieniem z twarożku (E: 134kcal, B o.: 6.75g, T: 0.89g, W o.: 26.83g) — 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (3g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy chudy - 1 plaster (30g)

Sposób przygotowania:

Jabłka przekroić na pół i wydrążyć. Do twarogu dodać miód, żurawinę, pokrojone kawałki jabłka i cynamon, dokładnie wymieszać. Jabłka nadziać przygotowanym farszem twarogowym, posypać cynamonem i owinąć folią aluminiową. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.

12:00 Zupa (E: 344kcal, B o.: 20.85g, T: 11.04g, W o.: 43.45g)

Rosół z ryżem (E: 344kcal, B o.: 20.85g, T: 11.04g, W o.: 43.45g) — 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 brązowy - 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: 575kcal, B o.: 35.33g, T: 8.63g, W o.: 97.42g)

Indyk po chińsku z ryżem (E: 399kcal, B o.: 32.9g, T: 2.59g, W o.: 64.47g) — 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)

Sposób przygotowania:

Indyka pokroić i poddusić. Ryż ugotować. Paprykę i pieczarki pokroić. Marchew zetrzeć na tarce. Warzywa dusić do miękkości, w razie potrzeby dodać wodę. Kiedy warzywa będą miękkie dodać indyka i ryż.

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.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) — 1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

16:30 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 17.92g, T: 16.15g, W o.: 78.15g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) — 2 i 1/3 kromki (70g)

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

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

Pasta z ciecierzycy (E: 269kcal, B o.: 10.52g, T: 10.33g, W o.: 37.42g) — 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ciecierzyca surowa - 3 łyżki (45g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziele angielskie, mielone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)

Sposób przygotowania:

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

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) — 1 szklanka (250ml)

18:00 Posiłek nocny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2123 kcal	**Białko ogółem:**	114.6 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	55.58 g	**Węglowodany ogółem:**	317.5 g
Glukoza:	17.49 g	**Fruktoza:**	27.5 g
Sacharoza:	16.31 g	**Laktoza:**	7.37 g
Błonnik pokarmowy:	55.63 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.56 g
Sód:	3119.51 mg		

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-11-02 / 2026-11-03 / 2026-11-04 / 2026-11-05 / 2026-11-06 / 2026-11-07 / 2026-11-08 / 2026-11-09 / 2026-11-10 / 2026-11-11 / 2026-11-12 / 2026-11-13 / 2026-11-14 / 2026-11-15

Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham	1995g (66 i 1/2 kromki)
Chleb żytni	35g (1 kromka)
Chleb żytni jasny	35g (1 kromka)
Chleb żytni razowy	630g (18 kromek)
Kajzerki	20g (1/3 sztuki)
Kasza bulgur	150g (1 i 1/2 woreczka)
Kasza gryczana	145g (1 i 1/2 woreczka)
Kasza jaglana	40g (1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	40g (1/3 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty	40g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	40g (3 i 1/3 łyżki)
Otręby pszenne	4g (1 łyżka)
Płatki owsiane	10g (1 łyżka)
Ryż paraboliczny	90g (1/2 szklanki)
Ryż basmati	120g (2/3 szklanki)
Ryż biały	100g (1/2 szklanki)
Ryż brązowy	48g (1/4 szklanki)

Warzywa

Bakłażan	63g (1/4 sztuki)
Batat	230g (1 sztuka)
Brokuły	58g (1/8 sztuki)
Burak	300g (2 i 3/4 sztuki)
Cebula	634g (6 sztuk)
Cebula czerwona	50g (1/2 sztuki)
Cebula dymka	10g (1/2 sztuki)
Chrzan	15g (1 i 1/2 łyżeczki)
Ciecierzyca bez zalewy, puszka	248g (1 puszka)
Ciecierzyca, sucha	45g (3 łyżki)
Cukinia	438g (3/4 sztuki)
Czosnek	58g (11 i 2/3 ząbka)
Dynia	300g (1/3 sztuki)
Fasola biała, w puszce	50g (2 i 1/2 łyżki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	245g (1 i 1/3 szklanki)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Groszek konserwowy	30g (2 łyżki)
Kalafior	959g (4 i 3/4 porcji)
Kapusta biała	410g (1/5 sztuki)
Kapusta pekińska	300g (6 liści)
Koncentrat pomidorowy 30%	78g (5 i 1/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	12g (3 łyżeczki)
Koper, świeży	3g (3/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	23g (1/4 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	323g (16 i 1/4 łyżki)
Marchew	1305g (29 sztuki)
Ogórek	520g (2 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	180g (3 sztuki)
Ogórki kiszone	80g (1 i 1/3 sztuki)
Papryka chili	1g (1/8 sztuki)
Papryka chili, suszona	1g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	2405g (10 i 1/2 sztuki)
Papryka żółta	50g (1/4 sztuki)
Passata	85g (1/3 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	450g (22 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	410g (5 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	152g (25 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	1995g (11 i 3/4 sztuki)
Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka	240g (1 szklanka)
Pomidory suszone w oleju	51g (7 i 1/4 plastra)
Pomidory w puszce	100g (1/3 szklanki)

Por	918g (6 i 2/3 sztuki)
Przecier pomidorowy	8g (1/2 łyżki)
Rzodkiewka	315g (21 sztuki)
Sałata	180g (3/4 sztuki)
Sałata zielona, liście	25g (5 liści)
Seler korzeniowy	580g (1 i 3/4 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Seler naciowy, łodyga	45g (1 sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche	155g (3/4 szklanki)
Soczewica, nasiona suche	15g (1/8 szklanki)
Szczypiorek	36g (7 i 1/4 łyżki)
Szpinak	20g (3/4 garści)
Ziemniaki, późne	747g (8 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	100g (1 sztuka)

Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	100g (5 łyżek)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1380g (69 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	700ml (3 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	267ml (1 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Ser gouda	78g (3 plastry)
Ser kanapkowy, śmietankowy	90g (4 i 1/2 łyżki)
Ser mozzarella w kulce	125g (6 i 1/4 plastra)
Ser parmezan, tarty	10g (1 i 1/4 łyżki)
Ser twarogowy, chudy	360g (12 plastrów)
Ser twarogowy, półtłusty	160g (5 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny	450g (30 łyżeczek)
Serek śmietankowy, naturalny	50g (2 łyżki)
Serek wiejski	700g (35 łyżki)
Serek wiejski, lekki	100g (5 łyżek)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	50g (2 sztuki)
Śmietana 12% tłuszczu	36g (2 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	13g (1/2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	20g (2 łyżki)
Śmietana kwaśna	10ml (1/3 łyżki)

Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	5g (1/2 plastra)
Frankfurterki	60g (2 sztuki)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	238g (4 i 2/3 sztuki)
Mięso mielone, wieprzowe z szynki	153g (1 szklanka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	325g (3 i 1/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	410g (2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	300g (3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	146g (1 sztuka)
Pasztet podlaski z kurczaka	30g (1 i 1/2 łyżki)
Szynka kanapkowa	235g (15 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa	180g (9 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	20g (1 plaster)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	226g (22 i 2/3 plastra)
Olej lniany	5ml (1/2 łyżki)
Olej rzepakowy	55ml (5 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	180ml (18 łyżek)

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	9g (3/4 łyżki)
Miód pszczeli	35g (1 i 1/3 łyżki)

Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	80g (2/3 sztuki)
Mintaj, świeży	100g (3/4 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	83g (2 i 3/4 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Dynia, pestki, łuskane	43g (4 i 1/3 łyżki)
Grejpfrut	300g (1 i 1/4 sztuki)

Jabłko	975g (5 i 1/3 sztuki)
Maliny	1200g (17 i 1/4 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	8g (3/4 łyżki)
Śliwki	220g (4 sztuki)
Truskawki	1200g (8 szklanek)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	6250ml (26 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	15g (1 i 1/2 łyżki)
Sok z cytryny	27ml (4 i 1/2 łyżki)
Woda	60ml (1/4 szklanki)

Przyprawy

Bazylia, suszona	5g (5 łyżeczek)
Bazylia, świeża	6g (2 garście)
Bulion rosołowy	1175ml (4 i 3/4 szklanki)
Bulion warzywny	740ml (3 szklanki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Estragon, suszony	1g (1/5 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	8g (2 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	13g (6 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Majonez	15g (2/3 łyżki)
Mięta pieprzowa, świeża	10g (2 łyżeczki)
Ocet cydrowy	30ml (5 łyżek)
Oregano, suszone	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	13g (3 i 1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	42g (42 szczypty)
Sól biała	49g (49 szczypty)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Tymianek, świeży	5g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	3g (3 szczypty)

Dania gotowe

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