

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

05.10.2026 - 18.10.2026

poniedziałek (2026-10-05)	wtorek (2026-10-06)	środa (2026-10-07)	czwartek (2026-10-08)	piątek (2026-10-09)	sobota (2026-10-10)	niedziela (2026-10-11)
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 Paszтет podlaski z kurczaka Masło ekstra Serek wiejski Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Ser gouda Szynka kanapkowa Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z makrelą i twarożkiem	Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Szynka wieprzowa Papryka czerwona Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Sałatka z fasolką szparagową, serem sałatkowym i nasionami Ser kanapkowy, śmietankowy 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	Kefir, 2% tłuszczu	Koktajl borówkowy na kefirze	Jabłko	Dynia, pestki, łuskane Nektarynka	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
Zupa pomidorowa z ryżem	Krupnik z fasolką szparagową	Zupa krem z białych warzyw	Zupa grochowa	Zupa krem z brokułów	Zupa pieczarkowa	Rosół z kury
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Gulasz z czerwoną fasolą	Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Kasza gryczana Kotlety twarogowo- warzywne z kalafiora i brokułu	Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Kasza jęczmienna, pęczak Wątróbka z jabłkiem i cebulką Surówka z białej kapusty i papryki	Udka pieczone z warzywami i kaszą Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Jajko sadzone z mizerią Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Surówka z białej kapusty Roladki ze schabu z fetą i suszonymi pomidorami z kaszą Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami
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 Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki Masło ekstra Pomidor 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 (2026-10-12)	wtorek (2026-10-13)	środa (2026-10-14)	czwartek (2026-10-15)	piątek (2026-10-16)	sobota (2026-10-17)	niedziela (2026-10-18)
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 Pasta z buraków i twarogu	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 Sardynka w pomidorach Papryka czerwona Rzodkiewka 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	Grejfrut	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 Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kotlety jajeczne z mizerią	Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Gulasz z soczewicy z cukinią i pieczarkami	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kurczak duszony z sosem ziołowo-jogurtowym Surówka z białej kapusty	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Razowy makaron z duszoną wątróbką Surówka z pora, pomidorów i papryki	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Pulpety rybne w sosie śmietanowym z ryżem i surówką	Kasza jęczmienna, pęczak Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kotlet schabowy z panierką z płatków owsianych Surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym	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 serem śmietankowym	Kefir, 2% tłuszczu	Serek homogenizowany, naturalny	Kanapki z makrelą i kiszonym ogórkiem	Serek wiejski	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu



05.10.2026 (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: 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 rosółowy - 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: 458kcal, B o.: 14.93g, T: 7.86g, W o.: 90.34g)

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 pszczeleli - 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 czerwoną fasolą (E: 395kcal, B o.: 13.41g, T: 7.33g, W o.: 74.05g) 1 porcja



- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/3 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę posiekać w kostkę i podsmażyć na oleju. Do cebuli dodać posiekane pieczarki - smażyć przez chwilę. Następnie dodać startą na grubych oczkach marchew i pietruszkę oraz posiekaną w kostkę paprykę. Smażyć przez kilka minut. Po tym czasie dodać pomidory oraz odsączoną i opłukaną fasolę i kukurydzę. Całość dusić aż warzywa będą miękkie. Na koniec doprawić do smaku. Podawać z ugotowanym ryżem.

► 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)

Salatka 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. połączyć 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:	1666 kcal
Tłuszcz:	41.68 g
Glukoza:	13.83 g
Sacharoza:	9.32 g
Błonnik pokarmowy:	37.83 g
Sód:	3447.84 mg

Białko ogółem:	83.22 g
Węglowodany ogółem:	256.79 g
Fruktoza:	15.48 g
Laktoza:	12.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.27 g



06.10.2026 (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)
Salata (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: 211kcal, B o.: 6.5g, T: 1.49g, W o.: 45.74g)

Krupnik z fasolką szparagową (E: 211kcal, B o.: 6.5g, T: 1.49g, W o.: 45.74g)	1 porcja
---	----------

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (170ml)
- 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 - 2/3 sztuki (60g)
- 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: 537kcal, B o.: 36.6g, T: 9.02g, W o.: 87.25g)

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.

Kasza gryczana (E: 138kcal, B o.: 5.04g, T: 1.24g, W o.: 27.72g)	1/3 woreczka (40g)
--	--------------------

Kotlety twarogowo-warzywne z kalafiora i brokułu (E: 336kcal, B o.: 30.04g, T: 7.25g, W o.: 43.24g)	1 porcja
---	----------



- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kalafior i brokuł ugotować w lekko osolonej wodzie, wyłożyć na sito, dokładnie odsączyć i ostudzić. Warzywa włożyć do miski, ugnieść widelcem (lub zblendować) na dość gładką masę razem z serem. Dodać do niej jajko, bułkę tartą, mąkę, koperek oraz szczyptę pieprzu i mielonej gałki muskatołowej. Formować duże kotlety, obtaczać je w bułce tartej i piec w piekarniku bez dodatku tłuszczu w 180 stopniach przez 25-30 minut.

► 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:	1677 kcal	Białko ogółem:	86.03 g
Tłuszcz:	41 g	Węglowodany ogółem:	264.65 g
Głukoza:	13.23 g	Fruktoza:	13.23 g
Sacharoza:	13.11 g	Laktoza:	2.29 g
Błonnik pokarmowy:	48.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.6 g
Sód:	2546.39 mg		



07.10.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 507kcal, B o.: 26.29g, T: 20.88g, W o.: 59.18g)

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)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	1 i 2/3 plastra (40g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
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 bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ 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: 208kcal, B o.: 11.77g, T: 8.71g, W o.: 27.17g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 208kcal, B o.: 11.77g, T: 8.71g, W o.: 27.17g)	1 porcja
---	----------

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- 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: 799kcal, B o.: 45.53g, T: 29.64g, W o.: 95.87g)

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.

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

Wątróbka z jabłkiem i cebulką (E: 489kcal, B o.: 37.82g, T: 22.66g, W o.: 35.68g)	1 porcja
---	----------

- Wątróbka kurczaka - 1 i 3/4 sztuki (180g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (160g)
- Mąka gryczana - 1 łyżka (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rozgrzać olej na patelni. Cebulę posiekać w piórka. Pod przykryciem smażyć plastry jabłka i piórka cebuli do miękkości (ok. 5 minut). Wątróbkę oprószyć solą i mąką. Smażyć po ok. 3-4 minut z dwóch stron. Dorzucić jabłko, cebulę, majeranek oraz pieprz. Wymieszać.



Surówka z białej kapusty i papryki (E: 111kcal, B o.: 2.83g, T: 5.65g, W o.: 13.94g)

1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Papryka żółta - 1/6 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Poszatkować drobno białą kapustę. Pokroić paprykę w paski, a cebulę w kostkę. Dodać sól, pieprz, oliwę i wymieszać wszystko w misce.

► 16:30 Kolacja (E: 392kcal, B o.: 18.82g, T: 17.91g, W o.: 43.59g)

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

2 kromki (70g)

Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki (E: 177kcal, B o.: 13.5g, T: 12.39g, W o.: 3.61g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2/3 łyżki (12g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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: 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:	2081 kcal
Tłuszcz:	84.14 g
Glukoza:	16.36 g
Sacharoza:	16.07 g
Błonnik pokarmowy:	50.42 g
Sód:	3825.35 mg

Białko ogółem:	114.31 g
Węglowodany ogółem:	242.26 g
Fruktoza:	22.1 g
Laktoza:	14.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.76 g



08.10.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 33g, T: 21.73g, W o.: 67.44g)

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)

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)

Pasta z makrelą i twarogiem (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: 172kcal, B o.: 8.43g, T: 4.9g, W o.: 25.33g)

Koktajl borówkowy na kefirze (E: 172kcal, B o.: 8.43g, T: 4.9g, W o.: 25.33g) 1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/4 garści (60g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Kefir zblendować z borówkami.

► 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 angielskie 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: 471kcal, B o.: 29.82g, T: 13.82g, W o.: 64.55g)

Udka pieczone z warzywami i kaszą (E: 408kcal, B o.: 28.3g, T: 13.29g, W o.: 48.26g) 1 porcja



- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)

**Sposób przygotowania:**

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

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:	1948 kcal
Tłuszcz:	55.34 g
Glukoza:	11.69 g
Sacharoza:	6.57 g
Błonnik pokarmowy:	49.22 g

Białko ogółem:	119.89 g
Węglowodany ogółem:	266.55 g
Fruktoza:	11.88 g
Laktoza:	14.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.19 g



Wartości odżywcze

Sód: 4289.79 mg



09.10.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 23.49g, T: 16.87g, W o.: 72.08g)

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)

Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą (E: 172kcal, B o.: 16.07g, T: 6.63g, W o.: 14.15g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

Sałatę porwać na mniejsze części, dodać tuńczyka oraz kukurydzę. Jajko ugotować na twardo, pomidora oraz cebulę pokroić w kostkę. Jogurt wymieszać z pieprzem oraz oregano i dodać do sałatki. Całość wymieszać.

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: 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: 237kcal, B o.: 13.09g, T: 12.47g, W o.: 22.19g)

Zupa krem z brokułów (E: 237kcal, B o.: 13.09g, T: 12.47g, W o.: 22.19g) 1 porcja

- Mleko UHT, 1.5% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (35g)



Sposób przygotowania:

Pora pokroić na pół-talarki i podsmażyć chwilę na oliwie, zalać bulionem. Dodać różyczki brokuła i gotować około 15 minut do czasu, aż brokuł zmięknie. Następnie dodać czosnek, mleko i zblendować. Gotowy krem posypać podprażonymi płatkami migdałów.

▶ 12:00 Obiad (E: 524kcal, B o.: 23.98g, T: 23.11g, W o.: 59.98g)

Jajko sadzone z mizerią (E: 461kcal, B o.: 22.46g, T: 22.58g, W o.: 43.69g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Ogórek - 3/4 sztuki (140g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Jajko wbić na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy i usmażyć. Gotowe jajko sadzone podawać z ugotowaną kaszą i mizerią (ogórka obrać, pokroić w plasterki, wymieszać z jogurtem i przyprawić do smaku).

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: 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:	1863 kcal	Białko ogółem:	89.23 g
Tłuszcz:	79.92 g	Węglowodany ogółem:	217.92 g
Glukoza:	13.64 g	Fruktoza:	18.61 g
Sacharoza:	10.16 g	Laktoza:	8.72 g
Błonnik pokarmowy:	42.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.5 g
Sód:	2123.29 mg		



10.10.2026 (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)
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)

► 10:00 Śniadanie (E: 174kcal, B o.: 5.98g, T: 9.4g, W o.: 17.76g)

Dynia, pestki, łuskane (E: 114kcal, B o.: 4.9g, T: 9.16g, W o.: 3.6g)	2 łyżki (20g)
Nektarynka (E: 60kcal, B o.: 1.08g, T: 0.24g, W o.: 14.16g)	1 sztuka (120g)

► 12:00 Zupa (E: 203kcal, B o.: 6.99g, T: 4.89g, W o.: 37.24g)

Zupa pieczarkowa (E: 203kcal, B o.: 6.99g, T: 4.89g, W o.: 37.24g)	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)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać. 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 i ryżem.

► 12:00 Obiad (E: 711kcal, B o.: 45.14g, T: 30.24g, W o.: 70.61g)

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.

Roladki ze schabu z fetą i suszonymi pomidorami z kaszą (E: 566kcal, B o.: 40.22g, T: 28.76g, W o.: 37.89g)

1 porcja

- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Musztarda sarepska - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Boczek wędzony - 5 plastrów (50g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Schab rozbić tłuczkiem do mięsa. Ser feta pokroić w kostkę. Przyprawić solą, pieprzem, czosnkiem granulowanym i papryką mieloną i posmarować musztardą. Na każdym ułożyć po kilka kostek sera feta i plaster suszonego pomidora. Zwinąć roladki i owinąć je plastrami boczku (można zabezpieczyć je wykałaczką, aby się nie rozwijały). Przygotowane roladki piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 30-40 minut, aż mięso będzie miękkie.

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 puszcze - 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:	2137 kcal
Tłuszcz:	80.17 g
Glukoza:	10.38 g
Sacharoza:	17.82 g
Błonnik pokarmowy:	44.69 g
Sód:	4784.46 mg

Białko ogółem:	117.39 g
Węglowodany ogółem:	255.24 g
Fruktoza:	10.41 g
Laktoza:	2.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.88 g



11.10.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 15.62g, T: 24.66g, W o.: 74.29g)

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)

Sałatka z fasolką szparagową, serem sałatkowym i nasionami (E: 182kcal, B o.: 7.18g, T: 10.62g, W o.: 15.62g) 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasolka szparagowa żółta - 1 i 1/3 garści (120g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę ugotować al dente. Na patelni rozgrzać pół łyżki oliwy z oliwek, dodać pokrojoną cebulę. Doprawić solą i pieprzem. Wszystko dusić razem przez ok. 2 minuty. Fasolkę wymieszać z podduszoną cebulą, dodać do niej pokrojone pomidorki. Posypać posiekaną natką z pietruszki. Na sam koniec dodać pokruszony ser, skrop resztą oliwą z oliwek i doprawić pieprzem.

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 41kcal, B o.: 1.02g, T: 3.8g, W o.: 0.74g) 1 łyżka (20g)

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: 523kcal, B o.: 38.46g, T: 16.4g, W o.: 60.43g)

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.

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (E: 460kcal, B o.: 36.94g, T: 15.87g, W o.: 44.14g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Makaron razowy, pszenny - 1/2 szklanki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 1 szklanka (220g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 i 1/2 plastra (30g)



Sposób przygotowania:

Ugotować brokuły i makaron al dente. Pierś z kurczaka pokroić, dodać przyprawy i poddusić na patelni, pod koniec duszenia dodać łyżkę oleju.

Do naczynia żaroodpornego na spód wrzucić ugotowany makaron, posypać serem, następnie dodać pomidory z puszki, kurczaka, ugotowany brokuł, a na sam koniec ser mozzarella. Włożyć do piekarnika na 20-30 minut.

► 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:	1863 kcal	Białko ogółem:	102.67 g
Tłuszcz:	67.95 g	Węglowodany ogółem:	227.28 g
Glukoza:	11.39 g	Fruktoza:	11.48 g
Sacharoza:	9.45 g	Laktoza:	3.49 g
Błonnik pokarmowy:	47.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.82 g
Sód:	3287.64 mg		



12.10.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 26.24g, T: 16.15g, W o.: 78.73g)

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)

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.

► 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 połączyć 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: 545kcal, B o.: 26.66g, T: 23.65g, W o.: 65.04g)

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.

Kotlety jajeczne z mizerią (E: 295kcal, B o.: 19.88g, T: 11.98g, W o.: 28.66g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Ugotowane jajka zblendować z bułką tartą i szczyptą soli i pieprzu. Do masy jajecznej dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać. Z gotowej masy uformować kotlety i ułożyć je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Piec w temperaturze 180 stopni, góra - dół przez ok. 25 minut.

► 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:	2195 kcal
Tłuszcz:	79.17 g
Glukoza:	19.82 g
Sacharoza:	21.92 g
Błonnik pokarmowy:	59.97 g
Sód:	4591.53 mg

Białko ogółem:	108.89 g
Węglowodany ogółem:	288.74 g
Fruktoza:	21.44 g
Laktoza:	8.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.63 g



13.10.2026 (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 oraz 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
Tłuszcz:	65.46 g
Glukoza:	26.22 g
Sacharoza:	20.95 g
Błonnik pokarmowy:	66.11 g
Sód:	3540.24 mg

Białko ogółem:	124.9 g
Węglowodany ogółem:	297.3 g
Fruktoza:	26.27 g
Laktoza:	7.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.77 g



14.10.2026 (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)
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)

▶ 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)

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.

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 połączyć 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.

► **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
Tłuszcz: 77.98 g

Białko ogółem: 109.44 g
Węglowodany ogółem: 280.9 g



Wartości odżywcze

Glukoza:	19.06 g
Sacharoza:	20.13 g
Błonnik pokarmowy:	53.8 g
Sód:	3748.4 mg

Fruktoza:	25.07 g
Laktoza:	12.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.17 g



15.10.2026 (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)
- Ciecierzycza bez zalewy, puszka - 1/5 puszki (48g)

**Sposób przygotowania:**

Nagrząć 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 ogień. 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 misek. Podawać od razu. Przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku przez 2-3 dni.

► 12:00 Obiad (E: 659kcal, B o.: 37.52g, T: 20.62g, W o.: 90.69g)

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.

Razowy makaron z duszoną wątróbką (E: 409kcal, B o.: 30.74g, T: 8.95g, W o.: 54.31g)

1 porcja

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (55g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (115g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wątróbkę wypłukać, pokroić na małe kawałeczki i usunąć jej zbędne fragmenty. Cebulę obrać i pokroić w grube krążki, oczyszczone pieczarki w plastry, a paprykę w kostkę. Warzywa wraz z mięsem dusić pod przykryciem z dodatkiem małej ilości wody przez około 20 minut co jakiś czas mieszając. Pod koniec na patelnię dodać przyprawy oraz drobno posiekaną świeżą bazylię. W międzyczasie w osolonej wodzie gotować pełnoziarnisty makaron, który następnie należy odcedzić i dodać na patelnię. Do składników dorzucić również pokrojone marynowane pieczarki i wszystko razem podgrzewać jeszcze chwilę, a następnie przełożyć do naczynia.

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.

► **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)
Salata (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:	1975 kcal	Białko ogółem:	96.85 g
Tłuszcz:	67.72 g	Węglowodany ogółem:	269.07 g
Glukoza:	18.05 g	Fruktoza:	19.79 g
Sacharoza:	6.88 g	Laktoza:	8.99 g
Błonnik pokarmowy:	54.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.96 g
Sód:	3439.2 mg		



16.10.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 474kcal, B o.: 21.04g, T: 16.7g, W o.: 64.55g)

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)
Sardynka w pomidorach (E: 98kcal, B o.: 10.2g, T: 5.94g, W o.: 0.84g)	1/2 porcji (60g)
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)
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 rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić 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: 500kcal, B o.: 20.22g, T: 14.66g, W o.: 76.02g)

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 rybne w sosie śmietanowym z ryżem i surówką - przepis na 5 porcji (E: 437kcal, B o.: 18.7g, T: 14.13g, W o.: 59.73g)	1 porcja
--	----------



- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (52g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 łyżki (36g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Dorsz, świeży - 3 sztuki (300g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 i 1/3 szklanki (150g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż basmati - 1 i 1/3 szklanki (250g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 8 i 1/3 łyżki (150g)
- Kasza kuskus - 1/6 szklanki (30g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę zblendować na gładką masę. Dodać jedną startą marchewkę, posiekaną cebulę, kaszę, jajko i wymieszać. Formować kulki i obtoczyć je delikatnie w mące. Na patelni rozgrzać pozostałą część oleju, układać klopsiki i obsmażyć je z dwóch stron do zrumienienia.

W międzyczasie połączyć wodę (150 ml), śmietanę i przyprawy. Zagotować sos i dodać pulpeciki. Dusić 10-15 minut. Kapustę posiekać i wymieszać ze startą 1 marchewką i jabłkiem. Dodać oliwę i posiekaną pietruszkę. Pulpety podawać z ugotowanym ryżem, sosem i surówką.

► 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)
Salata (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:	1642 kcal	Białko ogółem:	77.9 g
Tłuszcz:	52.06 g	Węglowodany ogółem:	233.35 g
Glukoza:	13.86 g	Fruktoza:	15.54 g
Sacharoza:	13.82 g	Laktoza:	3.27 g
Błonnik pokarmowy:	39.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.86 g



Wartości odżywcze

Sód: 3145 mg



17.10.2026 (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)
- Bazylija, 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)
- Ciecierzycza 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 ciecior i pomidorów). Całość zalać wodą i gotować warzywa do miękkości. Do zupy dodać cieciorę z puszki oraz pomidory. Całość doprawić solą, pieprzem, suszoną bazylią. Gotować całość jeszcze 5 minut. Podawać z natką pietruszki.

► 12:00 Obiad (E: 729kcal, B o.: 41.34g, T: 19.74g, W o.: 105.77g)

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



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.

Kotlet schabowy z panierką z płatków owsianych (E: 424kcal, B o.: 33.23g, T: 12.62g, W o.: 46.97g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 i 2/3 łyżki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Oстрым nożem odciąć białą otoczkę z żyłki po zewnętrznej części mięsa. Oczyszczyć i pokroić na 4 plastry. Położyć na desce i dokładnie roztluc na cieniutkie filety. Doprawić solą, rozmarynem i pieprzem. Jajko roztrzepać. Kotlety obtoczyć kolejno w mące, jajku i rozdrobnionych płatkach owsianych. Następnie smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju do momentu uzyskania złotego koloru.

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.

► 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:	2170 kcal
Tłuszcz:	73.28 g
Glukoza:	12.61 g
Sacharoza:	13.83 g
Błonnik pokarmowy:	47.45 g
Sód:	2334.26 mg

Białko ogółem:	113.18 g
Węglowodany ogółem:	286.39 g
Fruktoza:	20.93 g
Laktoza:	13.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.03 g



18.10.2026 (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 pszczeni - 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)
- Ciecierzycy 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
Glukoza:	17.49 g
Sacharoza:	16.31 g
Błonnik pokarmowy:	55.63 g
Sód:	3119.51 mg

Węglowodany ogółem:	317.5 g
Fruktoza:	27.5 g
Laktoza:	7.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.56 g



Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-10-05 / 2026-10-06 / 2026-10-07 / 2026-10-08 / 2026-10-09 / 2026-10-10 / 2026-10-11 / 2026-10-12 / 2026-10-13 / 2026-10-14 / 2026-10-15 / 2026-10-16 / 2026-10-17 / 2026-10-18



Produkty zbożowe

Bułka tarta	35g (1/3 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)
Kasza gryczana	235g (2 i 1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	30g (1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	80g (3/4 woreczka)
Kasza kuskus	30g (1/6 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	95g (1 szklanka)
Makaron razowy, pszenny	40g (1/2 szklanki)
Mąka gryczana	15g (1 łyżka)
Mąka orkiszowa	10g (2/3 łyżki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	25g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 500	36g (3 łyżki)
Płatki owsiane	50g (5 łyżek)
Ryż paraboliczny	40g (1/5 szklanki)
Ryż basmati	310g (1 i 3/4 szklanki)
Ryż biały	45g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	78g (1/3 szklanki)



Warzywa

Batat	230g (1 sztuka)
Brokuły	550g (1 sztuka)
Burak	300g (2 i 3/4 sztuki)
Cebula	725g (6 i 3/4 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Chrzan	15g (1 i 1/2 łyżeczki)
Ciecierzycy bez zalewy, puszka	248g (1 puszka)
Ciecierzycy, sucha	45g (3 łyżki)
Cukinia	345g (2/3 sztuki)
Czosnek	47g (9 i 1/3 ząbka)
Fasola biała, w puszcze	50g (2 i 1/2 łyżki)

Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	128g (3/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	50g (1/7 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	120g (1 i 1/3 garści)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Kalafior	1026g (5 i 1/4 porcji)
Kapusta biała	380g (1/6 sztuki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	150g (1 i 1/3 szklanki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	14g (3 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	3g (3/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	23g (1/4 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	245g (12 i 1/4 łyżki)
Marchew	1028g (22 i 3/4 sztuki)
Ogórek	660g (3 i 2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	120g (2 sztuki)
Ogórki kiszone	40g (2/3 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	12g (2/3 łyżki)
Papryka chili	1g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	2420g (10 i 1/2 sztuki)
Papryka żółta	35g (1/6 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	390g (19 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	430g (5 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	157g (26 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	1690g (10 sztuk)
Pomidor koktajlowy	100g (5 sztuk)
Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka	460g (2 szklanki)
Pomidory suszone w oleju	31g (4 i 1/3 plastra)
Pomidory w puszcze	100g (1/3 szklanki)



Por	696g (5 sztuk)
Przecier pomidorowy	8g (1/2 łyżki)
Rzodkiewka	315g (21 sztuki)
Salata	180g (3/4 sztuki)
Salata lodowa	20g (1/8 sztuki)
Salata zielona, liście	35g (7 liści)
Seler korzeniowy	708g (2 i 1/4 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Seler naciowy, łodyga	45g (1 sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche	70g (1/3 szklanki)
Szczypiorek	32g (6 i 1/3 łyżki)
Ziemniaki, późne	484g (5 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	100g (1 sztuka)

**Mleko i produkty mleczne**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1300g (65 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	900ml (3 i 3/4 szklanki)
Mleko 2% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Ser gouda	70g (2 i 3/4 plastra)
Ser kanapkowy, śmietankowy	110g (5 i 1/2 łyżki)
Ser mozzarella light	30g (1 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, chudy	410g (13 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	160g (5 i 1/3 plastra)
Ser typu "Feta"	40g (1/5 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny	450g (30 łyżeczek)
Serek śmietankowy, naturalny	50g (2 łyżki)
Serek wiejski	700g (35 łyżki)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	50g (2 sztuki)
Śmietana 12% tłuszczu	168g (9 i 1/3 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	26g (1 łyżka)
Śmietana kwaśna	10ml (1/3 łyżki)

**Mięso i jaja**

Boczek wędzony	50g (5 plasterów)
----------------	-------------------

Boczek wędzony, bez kości	5g (1/2 plastra)
Frankfurterki	60g (2 sztuki)
Jaja gotowane	100g (2 sztuki)
Jaja kurze, całe	553g (10 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	125g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	320g (1 i 2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	146g (1 sztuka)
Paszтет podlaski z kurczaka	30g (1 i 1/2 łyżki)
Szynka kanapkowa	205g (13 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa	180g (9 plasterów)
Szynka wieprzowa, gotowana	20g (1 plaster)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)
Wątróbka kurczaka	280g (2 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200g (3/4 porcji)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	214g (21 i 1/3 plastra)
Olej lniany	5ml (1/2 łyżki)
Olej rzepakowy	81ml (8 łyżek)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	161ml (16 łyżek)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

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

**Ryby i owoce morza**

Dorsz, świeży	300g (3 sztuki)
Makrela, wędzona	80g (2/3 sztuki)
Sardynka w pomidorach	60g (1/2 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	173g (5 i 3/4 łyżki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Borówka amerykańska, surowa	60g (1 i 1/4 garści)
Dynia, pestki, łuskane	20g (2 łyżki)



Grejpfrut	300g (1 i 1/4 sztuki)	Pieprz biały, mielony	1g (1 szczypta)
Jabłko	1135g (6 i 1/3 sztuki)	Pieprz czarny	41g (41 szczypty)
Maliny	1200g (17 i 1/4 garści)	Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Migdały	10g (2/3 łyżki)	Sól biała	44g (44 szczypty)
Nasiona słonecznika, łuskane	5g (1/2 łyżki)	Sól morską	1g (1 szczypta)
Nektarynka	120g (1 sztuka)	Tymianek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Śliwki	120g (2 i 1/4 sztuki)	Ziele angielskie	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Truskawki	1200g (8 szklanek)	Zioła prowansalskie	3g (3 szczypty)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	6250ml (26 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	15g (1 i 1/2 łyżki)
Sok z cytryny	32ml (5 i 1/3 łyżki)



Przyprawy

Bazylią, suszona	4g (4 łyżeczki)
Bazylią, świeża	10g (3 i 1/3 garści)
Bulion rosółowy	750ml (3 i 1/4 szklanki)
Bulion warzywny	570ml (2 i 1/3 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Estragon, suszony	1g (1/5 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	3g (3 szczypty)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	6g (2 łyżeczki)
Mięta pieprzowa, świeża	5g (1 łyżeczka)
Musztarda sarepska	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet cydrowy	30ml (5 łyżek)
Oregano, suszone	9g (3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	9g (2 i 1/4 łyżeczki)