JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

16.11.2026 - 29.11.2026

poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)	sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)
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 Sałata Papryka czerwona Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Serek wiejski Szynka kanapkowa Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Kawa zbożowa, w proszku Dietetyczna sałatka jarzynowa	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Rzodkiewka Ser twarogowy, półtłusty Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z tuńczyka z rzodkiewką	Chleb graham Masło ekstra Sałata Ogórek Pasta z buraków z fasolą Kawa zbożowa, w proszku	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Szynka delikatesowa z kurczaka Grani lekki, twarożek 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**
Grejpfrut	Jabłko	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Koktajl malinowy na kefirze	Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko Serek wiejski	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 ala grochówka z czerwonej soczewicy	Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami	Zupa buraczkowa	Zupa krem pomidorowy z cukinią	Zupa krem z białych warzyw	Zupa jarzynowa	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 Kasza gryczana Kotlety (kofty) z indyka	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty Kasza jęczmienna, pęczak Wegetariańskie kotlety z soczewicy i pieczarek	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty Kasza gryczana Pieczone piersi z kurczaka w cytrynowej marynacie	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru potrawka z ciecierzycy	Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Jajko sadzone z warzywami	Surówka z białej kapusty Kasza gryczana Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Mintaj na fasolce szparagowej	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Kasza gryczana Kotlet schabowy z panierką z płatków owsianych
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 Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Lekka pasta twarogowa	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka kanapkowa	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Papryka czerwona Rzodkiewka Szynka kanapkowa Serek śmietankowy, naturalny	Chleb graham Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Ogórek Szynka kanapkowa Ser mozzarella w kulce	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Fit sałatka gyros z kurczakiem
18:00 Posiłek nocny	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**	**18:00 Posiłek nocny**
Kanapka z ogórkowym twarożkiem	Kefir, 2% tłuszczu	Serek homogenizowany, naturalny	Serek wiejski	Kanapka z ogórkowym twarożkiem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kanapka z serkiem

poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)	sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)
08:00 Śniadanie	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**	**08:00 Śniadanie**
Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Jaja gotowane Ser twarogowy, chudy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Serek wiejski Papryka czerwona Ser gouda Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Rzodkiewka Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Papryka czerwona Rzodkiewka Pasta z marchewki i ciecierzycy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Makrela, wędzona Papryka czerwona Pomidor	Chleb żytni razowy Masło ekstra Ser kanapkowy, śmietankowy Papryka czerwona Pomidor Szynka kanapkowa Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z grillowaną cukinią i kurczakiem
10:00 Śniadanie	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**	**10:00 Śniadanie**
Pomarańcza	Kefir, 2% tłuszczu	Pieczone jabłko z nadzieniem z twarożku	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Kefir, 2% tłuszczu	Koktajl malinowy na kefirze	Grejpfrut
12:00 Zupa	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**	**12:00 Zupa**
Krupnik z kaszą gryczaną	Zupa kalafiorowa	Zupa grochowa	Zupa pieczarkowa	Zupa selerowa z makaronem	Zupa z kaszy gryczanej i soczewicy	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 Surówka z białej kapusty Kasza jęczmienna, pęczak Mięsno-warzywne gołąbki bez zawijania	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty Kaszotto gryczane z indykiem	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Lekka potrawka z kurczaka i warzywami	Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Gulasz z soczewicy z cukinią i pieczarkami	Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Miruna z ryżem i warzywami	Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Grillowany indyk z warzywami i kaszą	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Schab duszony w warzywach
16:30 Kolacja	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**	**16:30 Kolacja**
Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z serka wiejskiego i warzyw	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta twarogowo-jajeczna z porem	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka kanapkowa	Chleb graham Masło ekstra Pasztet podlaski z kurczaka Szynka kanapkowa Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Serek twarogowy, ziarnisty Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pomidor	Chleb graham Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pasta z buraków z fasolą Pomidor 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**
Kefir, 2% tłuszczu	Kanapka z szynką	Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	Serek twarogowy, ziarnisty	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Serek twarogowy, ziarnisty	Kanapka z ogórkowym twarożkiem

16.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 457kcal, B o.: 26.89g, T: 14.11g, W o.: 60.03g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 40kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 9.8g)

Grejpfrut (E: 40kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 9.8g)	1/3 sztuki (100g)

12:00 Zupa (E: 342kcal, B o.: 19.93g, T: 6.18g, W o.: 55.02g)

Zupa ala grochówka z czerwonej soczewicy (E: 342kcal, B o.: 19.93g, T: 6.18g, W o.: 55.02g) — 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (63g)
- Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - (0g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (70g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sos sojowy bezglutenowy House of Asia - 1/3 łyżki (4ml)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)

Sposób przygotowania:

Cebule pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać olej i dodać cebulę, paprykę wędzoną, liść laurowy, ziele angielskie oraz pieprz i smażyć przez ok. 6 minut. W międzyczasie soczewicę wsypać do miski, zalać wodą i wypłukać. Następnie wylać wodę i czynność powtórzyć dwa razy. Ziemniaki obrać i pokroić w dużą kostkę, czosnek przecinać przez praskę.

Warzywa dodać do garnka. Następnie dodać pozostałe składniki i przykryć garnek. Gotować zupę na średnim ogniu przez ok. 20 minut. Doprawić do smaku majerankiem.

12:00 Obiad (E: 549kcal, B o.: 35.24g, T: 20.09g, W o.: 62.03g)

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.

Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g) — 2/3 woreczka (60g)

Kotlety (kofty) z indyka (E: 280kcal, B o.: 26.16g, T: 17.7g, W o.: 4.16g) — 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)
- Sól biała - (0g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Natkę pietruszki posiekać. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Ser zetrzeć na tarce. Mięso z indyka wymieszać z natką, cebulą, serem, dodać przyprawy: paprykę, cynamon, kmin rzymski, sól i pieprz. Całość dokładnie wymieszać. Z powstałej masy uformować podłużne kotlety i smażyć na rozgrzanej oliwie. Kotlety podawać z wybranymi dodatkami.

16:30 Kolacja (E: 308kcal, B o.: 22.32g, T: 6.34g, W o.: 43.99g)

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)

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

Lekka pasta twarogowa (E: 90kcal, B o.: 15.32g, T: 0.82g, W o.: 5.76g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

18:00 Posiłek nocny (E: 155kcal, B o.: 9.45g, T: 4.25g, W o.: 21.85g)

Kanapka z ogórkowym twarożkiem (E: 155kcal, B o.: 9.45g, T: 4.25g, W o.: 21.85g) — 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1851 kcal	**Białko ogółem:**	114.43 g
Tłuszcz:	51.17 g	**Węglowodany ogółem:**	252.72 g
Glukoza:	10.31 g	**Fruktoza:**	10.9 g
Sacharoza:	9.2 g	**Laktoza:**	4.3 g
Błonnik pokarmowy:	41.71 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.69 g
Sód:	2311.32 mg		

17.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 419kcal, B o.: 23.82g, T: 12.33g, W o.: 58.92g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
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)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
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.: 0.48g, 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: 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: 662kcal, B o.: 29.71g, T: 17.47g, W o.: 107.7g)

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.

Surówka z białej kapusty (E: 86kcal, B o.: 3.73g, T: 1g, W o.: 17.29g)	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 - 1/4 sztuki (35g)
- 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.

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

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.

16:30 Kolacja (E: 331kcal, B o.: 16.87g, T: 12.6g, W o.: 40.73g)

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)

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

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)

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:	1806 kcal	**Białko ogółem:**	86.98 g
Tłuszcz:	53.92 g	**Węglowodany ogółem:**	269.41 g
Glukoza:	13.15 g	**Fruktoza:**	17.25 g
Sacharoza:	16.93 g	**Laktoza:**	11.46 g
Błonnik pokarmowy:	52.07 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.55 g
Sód:	3612.59 mg		

18.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 534kcal, B o.: 15.04g, T: 15.52g, W o.: 92.88g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g) — 3 kromki (105g)

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

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)

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

Dietetyczna sałatka jarzynowa (E: 219kcal, B o.: 7.32g, T: 9.23g, W o.: 30.48g) — 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- 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 (40g)
- Groszek konserwowy - 2 łyżki (30g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)

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.

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: 124kcal, B o.: 6.42g, T: 1.36g, W o.: 24.37g)

Zupa buraczkowa (E: 124kcal, B o.: 6.42g, T: 1.36g, W o.: 24.37g) — 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (25g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Sok cytrynowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (15g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

Sposób przygotowania:

Ugotować wywar z mięsa i włoszczyzny. Ziemniaki i buraki umyć, obrać, opłukać, pokroić w kostkę. Dodać pokrojone warzywa. Zagotować. Gotować na małym ogniu do miękkości warzyw. Posiekać natkę pietruszki, dodać do zupy, następnie sok z cytryny, sól, i pieprz.

12:00 Obiad (E: 562kcal, B o.: 34.7g, T: 15.04g, W o.: 79.03g)

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.

Surówka z białej kapusty (E: 86kcal, B o.: 3.73g, T: 1g, W o.: 17.29g) — 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 - 1/4 sztuki (35g)
- 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.

Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g) — 2/3 woreczka (60g)

Pieczone piersi z kurczaka w cytrynowej marynacie (E: 207kcal, B o.: 21.89g, T: 11.65g, W o.: 3.87g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - (0g)

Sposób przygotowania:

Cytrynę sparzyć i wyszorować. Zetrzeć skórkę i wycisnąć sok. Do miski wsypać rozmaryn, oregano i kurkumę. Dodać skórkę i sok z cytryny oraz olej. Wymieszać.
Kurczaka pokroić i umieścić w marynacie (należy dokładnie zamoczyć całe mięso, aby przeszło aromatem i skruszało). Umieścić w lodówce na minimum godzinę. Piekarnik nagrzać do 180 stopni. Przełożyć mięso do naczynia żaroodpornego wraz z całą marynatą i piec 20-30 minut.

16:30 Kolacja (E: 308kcal, B o.: 11.13g, T: 7.52g, W o.: 54.63g)

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)

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

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.

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:	1789 kcal	**Białko ogółem:**	85.14 g
Tłuszcz:	52.94 g	**Węglowodany ogółem:**	267.86 g
Glukoza:	10.77 g	**Fruktoza:**	11.27 g
Sacharoza:	22.95 g	**Laktoza:**	10.26 g
Błonnik pokarmowy:	51.82 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.11 g
Sód:	2460.86 mg		

19.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 399kcal, B o.: 22.11g, T: 9.34g, W o.: 61.9g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
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)
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)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 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: 160kcal, B o.: 8.64g, T: 4.87g, W o.: 22.33g)

Koktajl malinowy na kefirze (E: 160kcal, B o.: 8.64g, T: 4.87g, W o.: 22.33g) — 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)
- Maliny - 3/4 garści (50g)

Sposób przygotowania:

Kefir zblendować z owocami.

12:00 Zupa (E: 218kcal, B o.: 5.06g, T: 11.37g, W o.: 25.58g)

Zupa krem pomidorowy z cukinią - przepis na 2 porcje (E: 218kcal, B o.: 5.06g, T: 11.37g, W o.: 25.58g) — 1 porcja

- Bazylia, świeża - 2/3 garści (2g)
- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (230g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Przecier pomidorowy - 1 łyżka (15g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

Sposób przygotowania:

Cukinię umyć, obrać ze skórki i pokroić na mniejsze kawałki. W garnku rozgrzać oliwę i zeszklić drobno pokrojoną cebulę. Dodać pokrojoną cukinię, smażyć krótką chwilę. Wlać bulion warzywny, gotować ok. 10 minut do miękkości cukinii, zblendować. Dodać przecier pomidorowy, świeżą bazylię, ponownie zblendować na krem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ostrą papryką. Podawać z pieczywem.

12:00 Obiad (E: 528kcal, B o.: 21g, T: 8.66g, W o.: 99.82g)

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.

potrawka z ciecierzycy (E: 465kcal, B o.: 19.48g, T: 8.13g, W o.: 83.53g) — 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (3g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Olej kokosowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Pomidory w puszce - 1/3 szklanki (100g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 1/2 garści (13g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Ciecierzyca surowa - 3 i 1/3 łyżki (50g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1/3 łyżki (6g)

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną ugotować według opisu na opakowaniu. Cebulę, czosnek drobno posiekać. Kukurydzę i ciecierzycę odsączyć z zalewy. Przepłukać pod bieżącą wodą. Paprykę umyć i osuszyć, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w drobną kostkę. Na głębokim garnku rozgrzać olej kokosowy, wrzucić cebulkę i czosnek, papryczkę chili i zeszklić z dodatkiem soli. Następnie dodać curry, kurkumę i starty na tarce imbir, wymieszać. Następnie dodać paprykę i podsmażyć 2-3 minuty. Wlać pomidory z puszki. Po około 5 minutach dodać ciecierzycę i kukurydzę. Dusić całość, od czasu do czasu mieszając. Po około 10 minutach dodać liście szpinaku. Wymieszać dokładnie i dusić jeszcze przez około 2-3 minuty. Na koniec danie przyprawić. Podawać z kaszą jaglaną i kleksem jogurtu greckiego.

16:30 Kolacja (E: 298kcal, B o.: 13.2g, T: 10.99g, W o.: 40.03g)

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)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)
Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g)	2 sztuki (30g)
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)	2 plastry (30g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 48kcal, B o.: 1.2g, T: 4.4g, W o.: 0.86g)	3/4 łyżki (20g)

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:	1696 kcal	**Białko ogółem:**	80.01 g
Tłuszcz:	50.23 g	**Węglowodany ogółem:**	251.66 g
Glukoza:	12.72 g	**Fruktoza:**	14.02 g
Sacharoza:	5.78 g	**Laktoza:**	10.78 g
Błonnik pokarmowy:	45.02 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21 g
Sód:	3068.46 mg		

20.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 440kcal, B o.: 33.88g, T: 7.56g, W o.: 66.35g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
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)
Rzodkiewka (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.09g, W o.: 1.98g)	3 sztuki (45g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Pasta z tuńczyka z rzodkiewką (E: 138kcal, B o.: 26.04g, T: 1.35g, W o.: 6.47g) — 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Ser twarogowy chudy - 2 plastry (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)

Sposób przygotowania:

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

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: 211kcal, B o.: 12.82g, T: 6.82g, W o.: 31.74g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 211kcal, B o.: 12.82g, T: 6.82g, W o.: 31.74g) — 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka - 2 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 636kcal, B o.: 29.51g, T: 20.76g, W o.: 89.01g)

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 - (0g)
- 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.

Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g) 2/3 woreczka (60g)

Jajko sadzone z warzywami (E: 285kcal, B o.: 17.03g, T: 17.42g, W o.: 14.71g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - 1/3 opakowania (150g)

Sposób przygotowania:

Na rozgrzanej patelni z odrobiną oliwy przygotować warzywa na ciepło. Gdy warzywa się podsmaża, wbić obok jajko. Smażyć przez chwilę. Całość polać oliwą i posypać pokruszonymi pestkami dyni.

16:30 Kolacja (E: 284kcal, B o.: 14.88g, T: 7.7g, W o.: 42.21g)

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)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g) 1 i 1/3 plastra (40g)

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: 137kcal, B o.: 9.45g, T: 2.26g, W o.: 21.84g)

Kanapka z ogórkowym twarożkiem (E: 137kcal, B o.: 9.45g, T: 2.26g, W o.: 21.84g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1783 kcal	**Białko ogółem:**	105.64 g
Tłuszcz:	48.1 g	**Węglowodany ogółem:**	258.2 g
Glukoza:	12.71 g	**Fruktoza:**	12.71 g
Sacharoza:	15.32 g	**Laktoza:**	11.72 g
Błonnik pokarmowy:	52.04 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.18 g
Sód:	2291.24 mg		

21.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 442kcal, B o.: 13.78g, T: 12.35g, W o.: 73.85g)

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

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

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

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

Pasta z buraków z fasolą (E: 134kcal, B o.: 4.09g, T: 6.21g, W o.: 16.72g) — 1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Fasola biała, w puszce - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

Umyć buraka, zawinąć w folię aluminiową i włożyć do piekarnika, piec przez około 45 - 60 minut w temp. 200 st. Upieczonego buraka przestudzić, obrać, a następnie zblendować z resztą składników na gładką pastę. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

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: 153kcal, B o.: 10.48g, T: 5.48g, W o.: 16.52g)

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

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

12:00 Zupa (E: 323kcal, B o.: 22.76g, T: 9.7g, W o.: 38.76g)

Zupa jarzynowa (E: 323kcal, B o.: 22.76g, T: 9.7g, W o.: 38.76g) — 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - (0g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (90g)
- Ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (120g)

Sposób przygotowania:

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

12:00 Obiad (E: 524kcal, B o.: 33.74g, T: 9.3g, W o.: 84.62g)

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.

Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g) — 2/3 woreczka (60g)

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.

Mintaj na fasolce szparagowej (E: 173kcal, B o.: 21.26g, T: 5.96g, W o.: 10.32g) — 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (130g)
- Mintaj, świeży - 1 porcji (110g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)

Sposób przygotowania:

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

16:30 Kolacja (E: 331kcal, B o.: 21.09g, T: 11.87g, W o.: 37.1g)

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

Masło ekstra (E: 30kcal, B o.: 0.03g, T: 3.3g, W o.: 0.03g) — 1/3 plastra (4g)

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

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

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

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

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:	1863 kcal	**Białko ogółem:**	108.3 g
Tłuszcz:	51.7 g	**Węglowodany ogółem:**	260.15 g

Wartości odżywcze

Glukoza:	10.23 g	**Fruktoza:**	14.71 g
Sacharoza:	20.97 g	**Laktoza:**	7.57 g
Błonnik pokarmowy:	43.65 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.08 g
Sód:	2493.07 mg		

22.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 376kcal, B o.: 19.23g, T: 9.56g, W o.: 58.94g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
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)
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Grani lekki, twarożek (E: 33kcal, B o.: 4.56g, T: 1.2g, W o.: 1.04g)	2 łyżki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 124kcal, B o.: 6.74g, T: 0.89g, W o.: 24.44g)

Pieczone jabłko z nadzieniem z twarożku (E: 124kcal, B o.: 6.74g, T: 0.89g, W o.: 24.44g) — 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy chudy - 1 plaster (30g)

Sposób przygotowania:

Jabłka przekroić na pół i wydrążyć. Do twarogu 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: 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: 817kcal, B o.: 45.18g, T: 16.31g, W o.: 132.67g)

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.

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.

Kasza gryczana (E: 241kcal, B o.: 8.82g, T: 2.17g, W o.: 48.51g) — 2/3 woreczka (70g)

Kotlet schabowy z panierką z płatków owsianych (E: 398kcal, B o.: 28.65g, T: 11.78g, 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 (80g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 i 2/3 łyżki (25g)

Sposób przygotowania:

Ostrym nożem odciąć białą otoczkę z żyłki po zewnętrznej części mięsa. Oczyścić i pokroić na 4 plastry. Położyć na desce i dokładnie roztłuc 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.

16:30 Kolacja (E: 434kcal, B o.: 25.28g, T: 12.8g, W o.: 59.28g)

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)

Fit sałatka gyros z kurczakiem (E: 203kcal, B o.: 17.88g, T: 6.98g, W o.: 18.55g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Majonez light - 1/3 łyżki (10g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, natrzeć oliwą i przyprawami. Piec w 190 stopniach 20-25 minut. Ogórki i cebulkę posiekać w kostkę, kapustę w pióra. Kukurydzę odsączyć z zalewy. Do miski wyłożyć mięso, na to warstwę ogórków, cebuli, kukurydzy, majonezu z ketchupem i kapusty.

18:00 Posiłek nocny (E: 130kcal, B o.: 3.42g, T: 5.03g, W o.: 19.44g)

Kanapka z serkiem (E: 130kcal, B o.: 3.42g, T: 5.03g, W o.: 19.44g) — 1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Serek śmietankowy, naturalny - 3/4 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

Chleb posmarować serkiem, nałożyć kawałki rzodkiewki.

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal	**Białko ogółem:**	114.86 g
Tłuszcz:	51.08 g	**Węglowodany ogółem:**	328.74 g
Glukoza:	14.13 g	**Fruktoza:**	20.84 g
Sacharoza:	17.26 g	**Laktoza:**	2.85 g
Błonnik pokarmowy:	58.02 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.91 g
Sód:	2788.7 mg		

23.11.2026 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 406kcal, B o.: 21.84g, T: 11.21g, W o.: 60.18g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Ser twarogowy, chudy (E: 39kcal, B o.: 7.92g, T: 0.2g, W o.: 1.4g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)

Pomarańcza (E: 71kcal, B o.: 1.35g, T: 0.3g, W o.: 16.95g)	1/2 sztuki (150g)

12:00 Zupa (E: 223kcal, B o.: 8.39g, T: 2.41g, W o.: 44.68g)

Krupnik z kaszą gryczaną (E: 223kcal, B o.: 8.39g, T: 2.41g, W o.: 44.68g) — 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kasza gryczana - 1/3 woreczka (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie, mielone - 2/3 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Kaszę gryczaną ugotować na sypko (wskazówki na opakowaniu). Warzywa obrać i pokroić, ziemniaki w kostkę, a marchewkę i pietruszkę w ćwierć plasterki. Pokrojone warzywa przełożyć do garnka i zalać bulionem, dodać liść laurowy i ziele angielskie. Gotować aż warzywa będą miękkie. Następnie dodać kaszę i przyprawy – sól i pieprz i zagotować zupę. Przed podaniem dosypać do zupy posiekaną pietruszkę. Dla wzbogacenia smaku można posypać delikatnie słodką papryką.

12:00 Obiad (E: 760kcal, B o.: 32.88g, T: 23.19g, W o.: 113.69g)

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.

Surówka z białej kapusty (E: 86kcal, B o.: 3.73g, T: 1g, W o.: 17.29g) — 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 - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- 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.

Kasza jęczmienna, pęczak (E: 204kcal, B o.: 5.04g, T: 1.2g, W o.: 44.94g) — 2/3 woreczka (60g)

Mięsno-warzywne gołąbki bez zawijania (E: 407kcal, B o.: 22.59g, T: 20.46g, W o.: 35.17g) — 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (9g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta włoska - 2 i 1/4 liścia (125g)
- Olej rzepakowy - 1/5 łyżki (2ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (70g)

Sposób przygotowania:

Cebulę posiekać drobno i zarumienić na połowie oleju. Kapustę poszatkować bardzo drobno. Ryż gotować przez około 10 minut (na półtwardo) w osolonym wrzątku. Odcedzić i wystudzić. Wszystkie składniki dodać do mięsa. Doprawić solą, pieprzem, ziołami oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Dodać jajka i bułkę tartą. Wyrobić na gładką masę. Zwilżonymi dłońmi formować podłużne "gołąbki" i obtoczyć je w mące. Na patelni rozgrzać pozostały olej i obsmażyć gołąbki z każdej strony. Przełożyć do naczynia do zapiekania i wstawić je do nagrzanego do 200 stopni piekarnika na około 40 minut.

16:30 Kolacja (E: 450kcal, B o.: 24.98g, T: 15.9g, W o.: 58.32g)

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)

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

Sałatka z serka wiejskiego i warzyw (E: 254kcal, B o.: 20.56g, T: 10.58g, W o.: 22.44g) — 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Serek wiejski - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Sól biała - (0g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Pieprz biały - 2 szczypty (2g)

Sposób przygotowania:

Serek wiejski przełożyć do miski. Oczyścić dymkę i rzodkiewki, umyć ogórka, pomidory sparzyć i obrać. Szczypiorek opłukać. Rzodkiewki i ogórka pokroić w niewielką kostkę, dymkę w cienkie plastry, pomidory w nieduże kawałki. Szczypiorek posiekać. Przygotowane składniki dodać do serka wiejskiego. Dokładnie wymieszać. Doprawić solą i białym pieprzem. Posypać pestkami dyni.

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:	2010 kcal	**Białko ogółem:**	96.24 g
Tłuszcz:	57.01 g	**Węglowodany ogółem:**	303.22 g
Glukoza:	16.28 g	**Fruktoza:**	17.17 g
Sacharoza:	19.35 g	**Laktoza:**	10.3 g
Błonnik pokarmowy:	50.86 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.12 g
Sód:	2115.05 mg		

24.11.2026 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 449kcal, B o.: 20.55g, T: 14.24g, W o.: 66.3g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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)
Serek wiejski (E: 56kcal, B o.: 6g, T: 3g, W o.: 1.2g)	3 łyżki (60g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Ser gouda (E: 64kcal, B o.: 5.58g, T: 4.58g, W o.: 0.02g)	3/4 plastra (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

10:00 Śniadanie (E: 50kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.7g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 50kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.7g)	1/3 szklanki (100ml)

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: 717kcal, B o.: 43.16g, T: 17.82g, W o.: 107.65g)

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.

Surówka z białej kapusty (E: 86kcal, B o.: 3.73g, T: 1g, W o.: 17.29g) — 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 - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- 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.

Kaszotto gryczane z indykiem (E: 568kcal, B o.: 37.91g, T: 16.29g, W o.: 74.07g) — 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior, mrożony - 1/3 opakowania (200g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Bulion rosołowy - 1 szklanka (250ml)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)

Sposób przygotowania:

Na dużą patelnię z pokrywą lub do garnka wlać pół łyżki oliwy, zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz pokrojonego na kawałeczki pora. Dodać starty czosnek, a po chwili obraną i startą na dużych oczkach marchewkę. Smażyć mieszając przez ok. 2 minuty. Przesunąć warzywa na bok patelni, w wolne miejsce włożyć mięso, wlać pół łyżki oliwy, doprawić mięso solą i pieprzem i obsmażać mieszając co chwilę przez ok. 2 minuty. Połączyć mięso z warzywami, dodać kaszę gryczaną, wlać gorący bulion i zagotować. Doprawić kurkumą, kolendrą, pieprzem i solą. Dodać mrożone różyczki kalafiora, wymieszać, przykryć, zmniejszyć nieco ogień i gotować przez 15 minut, w międzyczasie przemieszać. Na koniec zdjąć pokrywę, dodać szpinak i cały czas mieszając smażyć jeszcze przez ok. 2 minuty.

16:30 Kolacja (E: 369kcal, B o.: 20.34g, T: 13.88g, W o.: 45.21g)

Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) — 2 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 22kcal, B o.: 0.02g, T: 2.48g, W o.: 0.02g) — 1/3 plastra (3g)

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 twarogowo-jajeczna z porem (E: 169kcal, B o.: 15.04g, T: 10.01g, W o.: 5.25g) — 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Kminek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana kwaśna - 2/3 łyżki (15ml)

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: 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:	1899 kcal	**Białko ogółem:**	107.03 g
Tłuszcz:	56.93 g	**Węglowodany ogółem:**	268.73 g
Glukoza:	19.2 g	**Fruktoza:**	19.48 g
Sacharoza:	14.1 g	**Laktoza:**	6.8 g
Błonnik pokarmowy:	59.89 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.24 g
Sód:	5004.98 mg		

25.11.2026 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 19.25g, T: 10.25g, W o.: 88.42g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g) — 3 kromki (105g)

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)

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

Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (E: 183kcal, B o.: 11.41g, T: 4.04g, W o.: 28.54g) — 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 2 i 3/4 plastra (20g)

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.

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

10:00 Śniadanie (E: 124kcal, B o.: 6.74g, T: 0.89g, W o.: 24.44g)

Pieczone jabłko z nadzieniem z twarożku (E: 124kcal, B o.: 6.74g, T: 0.89g, W o.: 24.44g) — 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy chudy - 1 plaster (30g)

Sposób przygotowania:

Jabłka przekroić na pół i wydrążyć. Do twarogu 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: 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: 705kcal, B o.: 47.8g, T: 17.95g, W o.: 96.15g)

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.

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.

Lekka potrawka z kurczaka i warzywami (E: 527kcal, B o.: 40.09g, T: 15.59g, W o.: 58.96g) — **1 porcja**

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

Sposób przygotowania:

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

16:30 Kolacja (E: 344kcal, B o.: 17.27g, T: 12.9g, W o.: 43.23g)

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)
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)

18:00 Posiłek nocny (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)

Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)	1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2055 kcal	**Białko ogółem:**	112.59 g
Tłuszcz:	48.95 g	**Węglowodany ogółem:**	313.52 g
Glukoza:	15.2 g	**Fruktoza:**	21.85 g
Sacharoza:	13.06 g	**Laktoza:**	2.43 g
Błonnik pokarmowy:	60.16 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.44 g
Sód:	2844.96 mg		

26.11.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 560kcal, B o.: 18.98g, T: 14.59g, W o.: 96.37g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g) — 3 kromki (105g)

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)

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

Pasta z marchewki i ciecierzycy - przepis na 2 porcje (E: 245kcal, B o.: 10.74g, T: 8.08g, W o.: 33.99g) — 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól biała - (0g)
- Ciecierzyca surowa - 6 i 2/3 łyżki (100g)

Sposób przygotowania:

Marchewkę ugotować. Ciecierzycę namoczyć i później ugotować. Składniki połączyć, dodać łyżkę oliwy, sól, odrobinę pieprzu i zieloną pietruszkę. Wszystko zblendować.

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

10:00 Śniadanie (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g)

Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott (E: 113kcal, B o.: 6.6g, T: 4.5g, W o.: 7.5g) — 1 opakowanie (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: 710kcal, B o.: 35.39g, T: 11.71g, W o.: 130.3g)

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.

Gulasz z soczewicy z cukinią i pieczarkami (E: 532kcal, B o.: 27.68g, T: 9.35g, W o.: 93.11g) 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (60g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Czosnek - 1 i 2/3 ząbka (8g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- 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)
- Chleb żytni razowy - 2 kromki (70g)

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: 302kcal, B o.: 14.05g, T: 10.98g, W o.: 39.85g)

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)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)	2 plastry (30g)
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: 152kcal, B o.: 18.45g, T: 6.45g, W o.: 4.95g)

Serek twarogowy, ziarnisty (E: 152kcal, B o.: 18.45g, T: 6.45g, W o.: 4.95g)	6 łyżek (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2010 kcal	**Białko ogółem:**	100.13 g
Tłuszcz:	52.66 g	**Węglowodany ogółem:**	309.47 g
Glukoza:	14.97 g	**Fruktoza:**	15.97 g

Wartości odżywcze

Sacharoza:	13.62 g	**Laktoza:**	6.91 g
Błonnik pokarmowy:	67.97 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.04 g
Sód:	3511.33 mg		

27.11.2026 (piątek)

08:00 Śniadanie (E: 481kcal, B o.: 26.07g, T: 15.17g, W o.: 66.35g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 66kcal, B o.: 9.35g, T: 2.35g, W o.: 1.85g)	1 i 2/3 plastra (50g)
Makrela, wędzona (E: 89kcal, B o.: 8.28g, T: 6.2g, W o.: 0g)	1/3 sztuki (40g)
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)

10:00 Śniadanie (E: 50kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.7g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 50kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.7g)	1/3 szklanki (100ml)

12:00 Zupa (E: 184kcal, B o.: 7.86g, T: 1.34g, W o.: 38.29g)

Zupa selerowa z makaronem (E: 184kcal, B o.: 7.86g, T: 1.34g, W o.: 38.29g) — 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

Warzywa dokładnie umyć, obrać, opłukać, pokroić i zalać gorącą wodą. Dodać sól, ziele angielskie, liść laurowy, cząber, pieprz czarny i ugotować wywar. Przed podaniem dodać jogurt, rozmieszaną wcześniej z niewielką ilością wywaru. Natkę pietruszki umyć, posiekać i dodać do gotowej zupy.Podać z makaronem.

12:00 Obiad (E: 674kcal, B o.: 38.3g, T: 15.41g, W o.: 106.32g)

Surówka z białej kapusty (E: 86kcal, B o.: 3.73g, T: 1g, W o.: 17.29g) — 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 - 1/4 sztuki (35g)
- 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.

Miruna z ryżem i warzywami (E: 525kcal, B o.: 33.05g, T: 13.88g, W o.: 72.74g) 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (100g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Warzywa podsmażyć na patelni na połowie oliwy. Filet z miruny nasmarować 1/2 łyżki oliwy i polać sokiem z cytryny, doprawić do smaku. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Gotową rybę podawać z ugotowanym ryżem oraz wcześniej przygotowanymi warzywami.

16:30 Kolacja (E: 386kcal, B o.: 26.1g, T: 12.22g, W o.: 46.48g)

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 twarogowy, ziarnisty (E: 152kcal, B o.: 18.45g, T: 6.45g, W o.: 4.95g)	6 łyżek (150g)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)

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:	1865 kcal	**Białko ogółem:**	108.18 g
Tłuszcz:	49.14 g	**Węglowodany ogółem:**	271.44 g
Glukoza:	14.35 g	**Fruktoza:**	15.26 g
Sacharoza:	14.27 g	**Laktoza:**	16.79 g
Błonnik pokarmowy:	47.68 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.83 g
Sód:	2435.73 mg		

28.11.2026 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 431kcal, B o.: 17.1g, T: 13.64g, W o.: 66.75g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 62kcal, B o.: 1.53g, T: 5.7g, W o.: 1.11g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
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)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
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: 160kcal, B o.: 8.64g, T: 4.87g, W o.: 22.33g)

Koktajl malinowy na kefirze (E: 160kcal, B o.: 8.64g, T: 4.87g, W o.: 22.33g) — 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)
- Maliny - 3/4 garści (50g)

Sposób przygotowania:

Kefir zblendować z owocami.

12:00 Zupa (E: 380kcal, B o.: 21.87g, T: 3.29g, W o.: 70.34g)

Zupa z kaszy gryczanej i soczewicy - przepis na 2 porcje (E: 380kcal, B o.: 21.87g, T: 3.29g, W o.: 70.34g) — 1 porcja

- Kasza gryczana - 1/3 woreczka (40g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Soczewica zielona - 1/3 szklanki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Płatki drożdżowe - 2 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Grzyby, suszone - 2 garście (20g)
- Pieprz kolorowy, ziarnisty - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Grzyby pokruszyć i zalać na noc zimną wodą. Marchewkę i pietruszkę zetrzeć na tarce, następnie zalać litrem wody. Dodać grzyby (wraz z wodą, w której się moczyły), kaszę, soczewicę, liście laurowe, ziele angielskie, pieprz w kulkach, sól i gotować przez 30 minut. W oddzielnym garnku ugotować ziemniaki. Ugotowane ziemniaki dodać do zupy wraz z majerankiem, kurkumą, płatkami drożdżowymi. Podawać ze świeżą natką pietruszki.

12:00 Obiad (E: 573kcal, B o.: 44.73g, T: 11.08g, W o.: 83.19g)

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.

Grillowany indyk z warzywami i kaszą (E: 395kcal, B o.: 37.02g, T: 8.72g, W o.: 46g) — 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Rozmaryn - 2 łyżeczki (10g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Mięso przyprawić i przygotować na grillu elektrycznym lub w piekarniku. Podawać z ugotowaną kaszą wymieszaną z ugotowaną i pokrojoną marchewką oraz z posiekaną natką pietruszki. Całość polać oliwą.

16:30 Kolacja (E: 271kcal, B o.: 14.48g, T: 7.4g, W o.: 39.71g)

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 twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)	1 i 1/3 plastra (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: 152kcal, B o.: 18.45g, T: 6.45g, W o.: 4.95g)

Serek twarogowy, ziarnisty (E: 152kcal, B o.: 18.45g, T: 6.45g, W o.: 4.95g)	6 łyżek (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1967 kcal	**Białko ogółem:**	125.27 g
Tłuszcz:	46.73 g	**Węglowodany ogółem:**	287.27 g
Glukoza:	12.82 g	**Fruktoza:**	13.99 g

Wartości odżywcze

Sacharoza:	11.04 g	**Laktoza:**	15.93 g
Błonnik pokarmowy:	57.03 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.35 g
Sód:	3193.25 mg		

29.11.2026 (niedziela)

08:00 Śniadanie (E: 485kcal, B o.: 29.86g, T: 13.51g, W o.: 66.77g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

Sałatka z grillowaną cukinią i kurczakiem (E: 170kcal, B o.: 19.27g, T: 7.05g, W o.: 8.41g) — 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Bazylia, świeża - 4 i 1/3 garści (13g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (70g)
- Kiełki rzodkiewki - 1 łyżka (8g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella w kulce - 3/4 plastra (15g)

Sposób przygotowania:

Kurczaka doprawić solą i pieprzem, a także paprykami i curry. Pozostawić na minimum 30 minut, aby mięso przeszło przyprawami. Patelnię grillową rozgrzać i ułożyć na niej zamarynowanego kurczaka. Grillować około 10-15 minut. Cukinię umyć, pokroić w cienkie plasterki, posolić i poczekać, aż cukinia puści sok. Cukinię ułożyć na patelni grillowej. Podpiec z każdej strony przez około 8 minut. Pomidora i mozzarellę pokroić w plasterki. Na dużym talerzu ułożyć na przemian plastry kurczaka, pomidora i cukinii. Na koniec na sam środek talerza ułożyć kiełki rzodkiewki. Doprawić solą i pieprzem. Sos bazyliowy: listki bazylii i oliwę z oliwek dodać do blendera. Blendować do momentu uzyskania jednolitego sou. Jeżeli sos jest zbyt gęsty, to można rozcieńczyć go z wodą. Sosem polać sałatkę.

10:00 Śniadanie (E: 40kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 9.8g)

Grejpfrut (E: 40kcal, B o.: 0.6g, T: 0.2g, W o.: 9.8g)	1/3 sztuki (100g)

12:00 Zupa (E: 206kcal, B o.: 12g, T: 5.03g, W o.: 29.42g)

Rosół z kury (E: 206kcal, B o.: 12g, T: 5.03g, W o.: 29.42g) — 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/4 sztuki (40g)
- Makaron gniazda, nitki - 3/4 sztuki (30g)
- 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: 612kcal, B o.: 34.55g, T: 15.92g, W o.: 91.77g)

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.

Schab duszony w warzywach (E: 549kcal, B o.: 33.03g, T: 15.39g, W o.: 75.48g) 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kasza gryczana - 2/3 woreczka (70g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Musztarda miodowa - 1 łyżeczka (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (120g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Czosnek, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Masło klarowane - 1/5 łyżki (3g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, rozbić tłuczkiem, posmarować marynatą (olej, musztarda, sól, pieprz, papryka, chili, majeranek, czosnek granulowany) z dwóch stron. Najlepiej zafoliować lub zamknąć w pojemniku i odstawić do lodówki na kilka godzin. Paprykę opłukać, usunąć gniazdo nasienne i białe włókna, pokroić w cienkie paseczki. Marchew obrać, umyć, zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cukinię opłukać, odciąć końcówki i zetrzeć na tarce. Cebulę i czosnek obrać, cebulę pokroić w półplastry, czosnek posiekać. W rondlu rozgrzać jedną łyżkę masła klarowanego i krótko obsmażyć mięso z obu stron. Przełożyć na talerzyk. Do rondla dodać drugą łyżkę masła klarowanego, wrzucić cebulę, zeszklić. Dodać marchew, paprykę i czosnek, mieszając smażyć 5 minut. Dorzucić cukinię, przyprawić do smaku solą, pieprzem, papryką, majerankiem, smażyć kolejne 5 minut. Kotlety dołożyć do warzyw. Rondel przykryć, na małym ogniu dusić około 15 minut, aż mięso będzie miękkie.

16:30 Kolacja (E: 313kcal, B o.: 10.19g, T: 9.68g, W o.: 50.2g)

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)

Pasta z buraków z fasolą (E: 95kcal, B o.: 3.19g, T: 4.16g, W o.: 11.97g) 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Fasola biała, w puszce - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - (0g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

Sposób przygotowania:

Umyć buraka, zawinąć w folię aluminiową i włożyć do piekarnika, piec przez około 45 - 60 minut w temp. 200 st. Upieczonego buraka przestudzić, obrać, a następnie zblendować z resztą składników na gładką pastę. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

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: 154kcal, B o.: 7.89g, T: 6.1g, W o.: 18.19g)

Kanapka z ogórkowym twarożkiem (E: 154kcal, B o.: 7.89g, T: 6.1g, W o.: 18.19g) **1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 2/3 plastra (20g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)

Sposób przygotowania:

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1810 kcal	**Białko ogółem:**	95.09 g
Tłuszcz:	50.44 g	**Węglowodany ogółem:**	266.15 g
Glukoza:	16.59 g	**Fruktoza:**	18.16 g
Sacharoza:	15.17 g	**Laktoza:**	1.32 g
Błonnik pokarmowy:	46.77 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.77 g
Sód:	3067.09 mg		

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-11-16 / 2026-11-17 / 2026-11-18 / 2026-11-19 / 2026-11-20 / 2026-11-21 / 2026-11-22 / 2026-11-23 / 2026-11-24 / 2026-11-25 / 2026-11-26 / 2026-11-27 / 2026-11-28 / 2026-11-29

Produkty zbożowe

Bułka tarta	30g (1/4 szklanki)
Chleb graham	1255g (41 i 3/4 kromki)
Chleb żytni razowy	1540g (44 kromki)
Kasza gryczana	580g (5 i 3/4 woreczka)
Kasza jaglana	40g (1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	100g (1 woreczek)
Makaron bezjajeczny	20g (1/4 szklanki)
Makaron gniazda, nitki	30g (3/4 sztuki)
Makaron pełnoziarnisty	40g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	25g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	9g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Płatki owsiane	60g (6 łyżek)
Ryż basmati	60g (1/3 szklanki)
Ryż brązowy	80g (1/3 szklanki)

Warzywa

Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Brokuły, mrożone	100g (1/5 opakowania)
Burak	200g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	525g (5 sztuk)
Cebula dymka	70g (3 i 1/2 sztuki)
Ciecierzyca, sucha	150g (10 łyżek)
Cukinia	770g (1 i 1/4 sztuki)
Czosnek	42g (8 i 1/3 ząbka)
Fasola biała, w puszce	60g (3 łyżki)
Fasolka szparagowa, mrożona	130g (1/3 opakowania)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Groszek konserwowy	30g (2 łyżki)
Grzyby, suszone	20g (2 garście)
Kalafior	740g (3 i 2/3 porcji)
Kalafior, mrożony	250g (2/3 opakowania)
Kapusta biała	420g (1/5 sztuki)
Kapusta pekińska	470g (9 i 1/3 liścia)
Kapusta włoska	125g (2 i 1/4 liścia)
Kiełki rzodkiewki	8g (1 łyżka)
Koper ogrodowy	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	12g (3 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	3g (1/8 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	285g (14 i 1/4 łyżki)
Marchew	775g (17 i 1/4 sztuki)
Ogórek	750g (4 i 1/4 sztuki)
Ogórki kiszone	30g (1/2 sztuki)
Ogórki konserwowe	20g (2 sztuki)
Papryka chili	1g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	1270g (5 i 1/2 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	350g (17 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	365g (4 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	104g (17 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	2055g (12 sztuk)
Pomidory suszone w oleju	30g (4 i 1/4 plastra)
Pomidory w puszce	100g (1/3 szklanki)
Por	638g (4 i 2/3 sztuki)
Przecier pomidorowy	15g (1 łyżka)
Rzodkiewka	410g (27 i 1/3 sztuki)
Sałata	180g (3/4 sztuki)
Sałata zielona, liście	5g (1 liść)
Seler korzeniowy	307g (1 sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche	223g (1 szklanka)
Soczewica zielona	80g (1/3 szklanki)
Szczypiorek	35g (7 łyżek)
Szpinak	63g (2 i 1/2 garści)

Ziemniaki	370g (4 sztuki)
Ziemniaki, późne	240g (2 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	150g (1 i 2/3 sztuki)

Mleko i produkty mleczne

Grani lekki, twarożek	40g (2 łyżki)
Jogurt grecki, niskotłuszczowy	6g (1/3 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	945g (47 i 1/4 łyżki)
Jogurt truskawkowy bez cukru Jogobella Zott	300g (2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	1150ml (4 i 3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	90ml (1/3 szklanki)
Ser gouda	40g (1 i 2/3 plastra)
Ser kanapkowy, śmietankowy	30g (1 i 1/2 łyżki)
Ser mozzarella w kulce	95g (4 i 3/4 plastra)
Ser twarogowy, chudy	310g (10 i 1/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	230g (7 i 2/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny	150g (10 łyżeczek)
Serek śmietankowy, naturalny	40g (1 i 2/3 łyżki)
Serek twarogowy, ziarnisty	450g (18 łyżek)
Serek wiejski	510g (25 i 1/2 łyżki)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	50g (2 sztuki)
Śmietana 18% tłuszczu	13g (1/2 łyżki)
Śmietana kwaśna	15ml (2/3 łyżki)

Mięso i jaja

Boczek wędzony, bez kości	5g (1/2 plastra)
Indyk, mięso mielone	200g (2 porcje)
Jaja gotowane	50g (1 sztuka)
Jaja kurze, całe	250g (4 i 3/4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	150g (1 i 1/2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	380g (1 i 3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	105g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	90g (2/3 sztuki)
Pasztet podlaski z kurczaka	30g (1 i 1/2 łyżki)
Szynka delikatesowa z kurczaka	40g (2 i 2/3 plastra)
Szynka kanapkowa	270g (18 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	20g (1 plaster)
Wieprzowina, mięso mielone	70g (1/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	160g (2/3 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	145g (14 i 1/2 plastra)
Masło klarowane	3g (1/5 łyżki)
Olej kokosowy	3ml (1/3 łyżki)
Olej rzepakowy	42ml (4 i 1/4 łyżki)
Oliwa z oliwek	110ml (11 łyżek)

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	21g (1 i 3/4 łyżki)
Miód pszczeli	32g (1 i 1/4 łyżki)

Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
Mintaj, świeży	110g (1 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	60g (2 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Cytryna	20g (1/4 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	10g (1 łyżka)
Grejpfrut	200g (3/4 sztuki)
Jabłko	600g (3 i 1/3 sztuki)
Maliny	1300g (18 i 2/3 garści)
Pomarańcza	150g (1/2 sztuki)
Truskawki	1200g (8 szklanek)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	6250ml (26 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	10g (1 łyżka)

Sok cytrynowy	3ml (1/2 łyżki)
Sok z cytryny	45ml (7 i 1/2 łyżki)
Woda	250ml (1 szklanka)

Przyprawy

Bazylia, suszona	5g (5 łyżeczek)
Bazylia, świeża	15g (5 garści)
Bulion rosołowy	500ml (2 szklanki)
Bulion warzywny	1375ml (5 i 3/4 szklanki)
Curry, w proszku	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Czosnek, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	9g (2 i 1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	12g (6 sztuk)
Liść lubczyku, suszony	1g (1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	10g (1/3 łyżki)
Majonez light	10g (1/3 łyżki)
Musztarda miodowa	10g (1 łyżeczka)
Natka pietruszki, suszona	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	4g (1 łyżeczka)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz czarny	37g (37 szczypty)
Pieprz kolorowy, ziarnisty	1g (1 szczypta)
Płatki drożdżowe	10g (2 łyżki)
Rozmaryn, suszony	3g (1 łyżeczka)
Rozmaryn, świeży	10g (2 łyżeczki)
Sos sojowy bezglutenowy House of Asia	4ml (1/3 łyżki)
Sól biała	33g (33 szczypty)
Sól himalajska	1g (1 szczypta)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	11g (3 i 2/3 łyżeczki)

Dania gotowe

Warzywa na patelnię, mieszanka	150g (1/3 opakowania)