

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

27.07.2026 - 09.08.2026

poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)	środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)	sobota (2026-08-01)	niedziela (2026-08-02)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z marchewki i ciecierzycy	Chleb żytni razowy Masło ekstra Serek wiejski Rzodkiewka Sałata Szynka wieprzowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Ser twarogowy, półtłusty Brzoskwinia Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Rzodkiewka Pasta z cukini i twarogu Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z tuńczyka i twarogu	Chleb graham Masło ekstra Sałata Sałatka z rzodkiewką i jajkiem Kawa zbożowa, w proszku	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa 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 wiejski Nektarynka	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Koktajl borówkowy na kefirze	Jabłko	Grejfrut	Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą	Zupa cukiniowa z brokułami	Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami	Zupa ogórkowa	Wiosenny krem z botwinki	Zupa krem z białych warzyw	Rosół z kury
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Jajko sadzone z mizerią	Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty Kasza gryczana	Gulasz z kurczaka po włosku z kaszą pęczak Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Ryż brązowy Udka pieczone z warzywami	Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Mintaj na fasolce szparagowej	Surówka z białej kapusty Gulasz wieprzowy z warzywami Kasza gryczana Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza jęczmienna, pęczak Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Pierś kurczaka z mozzarellą i pomidorami suszonymi
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 Szynka kanapkowa Serek śmietankowy, naturalny Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Paszтет podlaski z kurczaka	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Kanapka z pastą twarogową, ogórkiem i rzodkiewką	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Papryka czerwona Rzodkiewka Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Ser mozzarella w kulce Serek śmietankowy, naturalny	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Lekka sałatka z warzywami i indykiem
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 serem	Kefir, 2% tłuszczu	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Serek homogenizowany, naturalny	Kanapka z ogórkowym twarożkiem	Serek wiejski	Kanapka z szynką

poniedziałek (2026-08-03)	wtorek (2026-08-04)	środa (2026-08-05)	czwartek (2026-08-06)	piątek (2026-08-07)	sobota (2026-08-08)	niedziela (2026-08-09)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z rzodkiewką i jajkiem	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna z tuńczykiem	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Sałata Serek śmietankowy, naturalny Szynka wieprzowa Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Sałata Herbata czarna, napar bez cukru Serek wiejski	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Kawa zbożowa, w proszku Sałatka jarzynowa	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Sałata Kawa zbożowa, w proszku Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i warzywami	Chleb graham Masło ekstra Ogórek Rzodkiewka Sałata Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka 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	Jabłko Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Serek wiejski	Grejpfrut	Koktajl borówkowy na kefirze	Nektarynka Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogiem
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa kalafiorowa	Zupa pieczarkowa	Krupnik z fasolką szparagową	Zupa pomidorowa z ryżem	Zupa kalafiorowo-brokulowa	Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą	Rosół z ryżem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką Gulasz wieprzowy	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka coleslaw Gulasz z soczewicy z cukinią i pieczarkami	Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza jęczmienna, pęczak Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich	Kasza jęczmienna, pęczak Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą	Miruna z surówką i kaszą Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru Kasza gryczana Kotlety z piersi kurczaka z brokułami	Surówka z marchewki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Pieczone schab
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 Szynka kanapkowa Jaja gotowane Pomidor Serek śmietankowy, naturalny Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Lekka sałatka z warzywami i indykiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałatka z serkiem wiejskim, szynką i warzywami Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Rzodkiewka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Rzodkiewka Sałatka z grillowaną cukinią i kurczakiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałatka z jajkiem i fasolą 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
Kanapka z ogórkowym twarogiem	Serek homogenizowany, naturalny	Jogurt naturalny - Skyr	Kanapka z szynką	Kanapka z pastą z czerwonej fasoli	Serek wiejski	Kefir, 2% tłuszczu



27.07.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 598kcal, B o.: 21.35g, T: 18.65g, W o.: 92.38g)

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

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

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)

Pasta z marchewki i ciecierzycy - przepis na 2 porcje (E: 245kcal, B o.: 10.73g, T: 8.07g, W o.: 33.99g) 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ciecierzycy 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.

▶ 10:00 Śniadanie (E: 123kcal, B o.: 10.54g, T: 5.12g, W o.: 9.08g)

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

Nektarynka (E: 30kcal, B o.: 0.54g, T: 0.12g, W o.: 7.08g) 1/2 sztuki (60g)

▶ 12:00 Zupa (E: 299kcal, B o.: 16.41g, T: 7.28g, W o.: 46.61g)

Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą (E: 299kcal, B o.: 16.41g, T: 7.28g, W o.: 46.61g) 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 1/2 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć. Pomidor sparzyć i obrać ze skóry. W rondelku na rozgrzanej oliwie zeszklić cebulę i czosnek. Wlać 1,5 szklanki wody, dodać pokrojoną włoszczyznę, opłukaną soczewicę i pokrojony w kostkę pomidor. Całość gotować pod przykryciem ok. 40 minut na małym ogniu. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Podawać z posypaną pietruszką.

▶ 12:00 Obiad (E: 490kcal, B o.: 22.72g, T: 22.8g, W o.: 53.05g)

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.

Kasza gryczana (E: 138kcal, B o.: 5.04g, T: 1.24g, W o.: 27.72g)

1/3 woreczka (40g)

Jajko sadzone z mizerią (E: 289kcal, B o.: 16.16g, T: 21.03g, W o.: 9.04g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- 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).

► 16:30 Kolacja (E: 344kcal, B o.: 14.35g, T: 15.28g, W o.: 40.37g)

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)

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

2/3 sztuki (100g)

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

2 plastry (30g)

Serek śmietankowy, naturalny (E: 96kcal, B o.: 2.4g, T: 8.8g, W o.: 1.72g)

1 i 2/3 łyżki (40g)

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

1 szklanka (250ml)

► 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:	1984 kcal	Białko ogółem:	88.79 g
Tłuszcz:	74.16 g	Węglowodany ogółem:	260.93 g
Glukoza:	12.23 g	Fruktoza:	13.39 g
Sacharoza:	11.01 g	Laktoza:	3.27 g
Błonnik pokarmowy:	45.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.76 g
Sód:	3094.74 mg		



28.07.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 486kcal, B o.: 26.23g, T: 18.84g, W o.: 58.47g)

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)
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)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
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: 296kcal, B o.: 18.6g, T: 13.58g, W o.: 28.75g)

Zupa cukiniowa z brokułami (E: 296kcal, B o.: 18.6g, T: 13.58g, W o.: 28.75g)	1 porcja
---	----------

- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 6 szczypt (6g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (40g)
- Pieprz biały - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

Pokrojone i obrane warzywa oraz części mięsa zalać wodą (350 ml). Ugotować zupę z kawałkami mięsa i przyprawami. Kiedy zupa będzie gotowa, na koniec dodać oliwę i delikatnie zmiksować. Udekorować z natką i pestkami.

► 12:00 Obiad (E: 593kcal, B o.: 40.92g, T: 17.98g, W o.: 74.07g)

Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą (E: 272kcal, B o.: 29.37g, T: 14.9g, W o.: 5.84g)	1 porcja
--	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Ser mozzarella w kulce - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

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

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.

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: 172kcal, B o.: 6.3g, T: 1.55g, W o.: 34.65g)

1/2 woreczka (50g)

► 16:30 Kolacja (E: 298kcal, B o.: 12.84g, T: 10.96g, W o.: 40.17g)

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: 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)

Paszтет podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g)

1 i 1/2 łyżki (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:	1863 kcal	Białko ogółem:	111.84 g
Tłuszcz:	68.36 g	Węglowodany ogółem:	220.16 g
Glukoza:	10.63 g	Fruktoza:	10.69 g
Sacharoza:	12.92 g	Laktoza:	14.53 g
Błonnik pokarmowy:	41.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.01 g
Sód:	4984.05 mg		



29.07.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 454kcal, B o.: 19.72g, T: 13.26g, W o.: 70.25g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Brzoskwinia (E: 40kcal, B o.: 0.8g, T: 0.16g, W o.: 9.52g)	1 sztuka (80g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 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: 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: 572kcal, B o.: 34.29g, T: 14.43g, W o.: 84.21g)

Gulasz z kurczaka po włosku z kaszą pęczak (E: 423kcal, B o.: 29.04g, T: 12.9g, W o.: 50.63g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (130g)
- Mąka ziemniaczana - 1/6 łyżki (4g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Na rozgrzanej oliwie zeszklić posiekaną cebulę. Mięso pokroić w niewielką kostkę i wrzucić na patelnię. Smażyć przez około 10 minut, aż mięso się zarumieni. Następnie wlać bulion i dodać oregano. Cukinię wraz ze skórą pokroić w półplasterki o grubości około 0,5 cm, dodać do mięsa. Dusić kolejne 10 minut. Cukinia powinna być miękka, ale nie rozgotowana. Mąkę rozmieszać z kilkoma łyżkami zimnej wody, solą, pieprzem i dodać do potrawy, wymieszać. Gotować przez chwilę, aż sos zgęstnieje. Podawać z kaszą.

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.

► 16:30 Kolacja (E: 511kcal, B o.: 24.29g, T: 8.04g, W o.: 92.88g)

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)

Kanapka z pastą twarogową, ogórkiem i rzodkiewką (E: 296kcal, B o.: 18.97g, T: 2.52g, W o.: 52.9g)

1 porcja

- Szczypiorek - 3/4 łyżki (4g)
- Chleb żytni jasny - 2 kromki (70g)
- 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: 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:	2033 kcal
Tłuszcz:	50.67 g
Glukoza:	14.19 g
Sacharoza:	22.31 g
Błonnik pokarmowy:	54.96 g
Sód:	4347.99 mg

Białko ogółem:	102.48 g
Węglowodany ogółem:	320.11 g
Fruktoza:	14.32 g
Laktoza:	21.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.82 g



30.07.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 24.7g, T: 16.1g, W o.: 66.83g)

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)

Salata (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)

Pasta z cukini i twarogu (E: 131kcal, B o.: 13.78g, T: 5.46g, W o.: 7.12g) 1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser twarogowy, chudy - 2 plastry (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

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

Herbata czarna, napar 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: 271kcal, B o.: 15.94g, T: 7.99g, W o.: 37.04g)

Zupa ogórkowa - przepis na 4 porcje (E: 271kcal, B o.: 15.94g, T: 7.99g, W o.: 37.04g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 i 2/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 6 sztuk (360g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Ziemniaki, późne - 6 sztuk (540g)



Sposób przygotowania:

Ugotować seler, pietruszkę razem z porem i mięsem przez ok. godzinę. Po tym czasie wyjąć warzywa. Marchew i ziemniaki obrać oraz pokroić w kostkę i dodać do gotującego się wywaru. Całość gotować 15 minut. Ogórki pokroić w cienkie plasterki (można zetrzeć na tarce), dodać do pozostałych składników i gotować 5 minut. Na koniec dodać śmietanę i posiekany koperek.

► 12:00 Obiad (E: 598kcal, B o.: 28.34g, T: 28.37g, W o.: 66.02g)

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.

Ryż brązowy (E: 151kcal, B o.: 3.2g, T: 0.86g, W o.: 34.56g) 1/4 szklanki (45g)

Udka pieczone z warzywami (E: 384kcal, B o.: 23.62g, T: 26.98g, W o.: 15.17g)

1 porcja

- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- 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)



Sposób przygotowania:

Udka kurczaka natrzeć olejem i przyprawami. Odstawić na godzinę do lodówki. Marchewkę, pieczarki 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.

► 16:30 Kolacja (E: 313kcal, B o.: 12.86g, T: 7.63g, W o.: 53.4g)

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)

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:	1902 kcal
Tłuszcz:	71.07 g
Glukoza:	13.66 g
Sacharoza:	10.43 g
Błonnik pokarmowy:	46.78 g
Sód:	2753.56 mg

Białko ogółem:	93.72 g
Węglowodany ogółem:	245.46 g
Fruktoza:	18.23 g
Laktoza:	5.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.81 g



31.07.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 460kcal, B o.: 29.81g, T: 11.78g, W o.: 64.56g)

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)

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 i twarogu (E: 120kcal, B o.: 21.94g, T: 1.45g, W o.: 4.65g) 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

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

► 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: 229kcal, B o.: 11.17g, T: 1.52g, W o.: 48.7g)

Wiosenny krem z botwinki (E: 229kcal, B o.: 11.17g, T: 1.52g, W o.: 48.7g) 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/2 sztuki (53g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 1/2 sztuki (135g)
- Buraki, liście surowe (botwina) - 3/4 pęczka (225g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Do garnka z wodą wrzucić obrane i pokrojone marchewki, ziemniaki, pietruszkę i cebulę. Botwinę pokroić, a buraczki przekroić na pół. Następnie wrzucić do wywaru. Dodać kilka łyżeczek koperku i natki pietruszki. Gdy warzywa zmiękną zmiksować na gładki krem, doprawić solą, pieprzem, kurkumą i sokiem z cytryny. Przełożyć krem do miski i dodać łyżkę jogurtu.

► 12:00 Obiad (E: 516kcal, B o.: 34.54g, T: 13.78g, W o.: 70.77g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

Kasza gryczana (E: 138kcal, B o.: 5.04g, T: 1.24g, W o.: 27.72g)

1/3 woreczka (40g)

Mintaj na fasolce szparagowej (E: 233kcal, B o.: 24.58g, T: 11.06g, W o.: 10.33g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (130g)
- Mintaj, świeży - 1 porcji (130g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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: 349kcal, B o.: 17g, T: 16.09g, W o.: 36.1g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 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)

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

2 plastry (40g)

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: 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)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)



Sposób przygotowania:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1769 kcal
Tłuszcz:	47.72 g
Glukoza:	12.19 g
Sacharoza:	21.13 g
Błonnik pokarmowy:	54.11 g
Sód:	3672.01 mg

Białko ogółem:	102.87 g
Węglowodany ogółem:	256.68 g
Fruktoza:	12.58 g
Laktoza:	5.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.28 g



01.08.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 511kcal, B o.: 18.48g, T: 20.63g, W o.: 68.59g)

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)

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

Salatka z rzodkiewką i jajkiem (E: 172kcal, B o.: 9.11g, T: 10.42g, W o.: 12.88g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Sałata zielona, liście - 3 liście (15g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 543kcal, B o.: 33.44g, T: 12.5g, W o.: 84.03g)

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.

Gulasz wieprzowy z warzywami (E: 226kcal, B o.: 22.22g, T: 9.47g, W o.: 16.66g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Papryka zielona - 1/3 sztuki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć i pokroić. Cebulę pokroić w piórka. W garnku zagotować wodę (ilość dobrać tak, aby zakrywała mięso) i dodać mięso, cebulę oraz przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie oraz słodka papryka). Gotować około 30 minut, po czym dodać pokrojone w kostkę warzywa i gotować jeszcze około 10 minut – tak, aby mięso i warzywa były miękkie.

Kasza gryczana (E: 172kcal, B o.: 6.3g, T: 1.55g, W o.: 34.65g)

1/2 woreczka (50g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 507kcal, B o.: 31.13g, T: 21.1g, W o.: 53.34g)

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)

Salatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą (E: 308kcal, B o.: 25.03g, T: 15.78g, W o.: 19.21g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (120g)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (30g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 i 1/3 łyżki (70g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

Salatę porwać na mniejsze części, dodać tuńczyka, słonecznik oraz kukurydzę. Jajko ugotować na twardo, pomidora oraz cebulę pokroić w kostkę. Oliwę wymieszać z pieprzem oraz oregano i dodać do salatk. Całość wymieszać.

► 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:	1994 kcal
Tłuszcz:	73.57 g
Glukoza:	15.82 g
Sacharoza:	14.95 g
Błonnik pokarmowy:	56.48 g
Sód:	3188.32 mg

Białko ogółem:	114.22 g
Węglowodany ogółem:	246.91 g
Fruktoza:	16.96 g
Laktoza:	7.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.85 g



02.08.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 479kcal, B o.: 24.55g, T: 18.05g, W o.: 59.67g)

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)

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

Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g) 3 plastry (45g)

Herbata czarna, napar 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: 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: 662kcal, B o.: 38.07g, T: 23.13g, W o.: 82.86g)

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: 170kcal, B o.: 4.2g, T: 1g, W o.: 37.45g) 1/2 woreczka (50g)

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

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



Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać i poszatковать. 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.

Pierś kurczaka z mozzarellą i pomidorami suszonymi (E: 314kcal, B o.: 26.16g, T: 19.77g, W o.: 8.22g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Bazylia, suszona - 2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella w kulce - 3/4 plastra (15g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 1 plaster (7g)



Sposób przygotowania:

W piersi kurczaka zrobić dziurę w kształcie kieszonki. Mozzarellę i pomidory suszone pokroić w plastry i włożyć do środka kurczaka. Pierś z kurczaka usmażyć na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu.

► 16:30 Kolacja (E: 454kcal, B o.: 26.22g, T: 17.35g, W o.: 53.47g)

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)

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: 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:	2028 kcal
Tłuszcz:	68.6 g
Glukoza:	15.65 g
Sacharoza:	11.34 g
Błonnik pokarmowy:	49.11 g
Sód:	4080.23 mg

Białko ogółem:	111.32 g
Węglowodany ogółem:	262.47 g
Fruktoza:	21.06 g
Laktoza:	1.54 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.6 g



03.08.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 16.67g, T: 20.68g, W o.: 70.69g)

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)

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)

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 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: 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 muskatołowa, 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 przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

► 12:00 Obiad (E: 554kcal, B o.: 29.15g, T: 21.35g, W o.: 69.03g)

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.

Salatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką (E: 92kcal, B o.: 1.84g, T: 5.43g, W o.: 9.99g) 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Salatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawy, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

Gulasz wieprzowy - przepis na 2 porcje (E: 399kcal, B o.: 25.79g, T: 15.39g, W o.: 42.75g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (70g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Papryka chili, w proszku - 3/4 łyżeczki (3g)
- Curry, w proszku - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Wieprzowina, łopatka - 2 sztuki (200g)
- Ziemniaki - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić, wrzucić do garnka i krótko podsmażyć na oliwie z oliwek. Warzywa pokroić w kostkę. Wrzucić do garnka (oprócz ziemniaków) z podsmażonym mięsem. Gotować około godziny na małym ogniu podlewając wodą, jeśli potrawa zbyt mocno gęstnieje. Po godzinie, gdy warzywa i mięso będą miękkie dodać ziemniaki i wsypać kaszę. Pozostawić na małym ogniu na około 30 minut. Przyprawić solą, majerankiem, ostrą papryką, curry i pieprzem.

► 16:30 Kolacja (E: 395kcal, B o.: 23.48g, T: 16.79g, W o.: 40.65g)

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: 70kcal, B o.: 11.55g, T: 2.24g, W o.: 0.98g) 4 i 2/3 plastra (70g)

Jaja gotowane (E: 35kcal, B o.: 3.13g, T: 2.43g, W o.: 0.15g) 1/2 sztuki (25g)

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

Serek śmietankowy, naturalny (E: 72kcal, B o.: 1.8g, T: 6.6g, W o.: 1.29g) 1 i 1/4 łyżki (30g)

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

► 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:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1969 kcal
Tłuszcz:	79.46 g
Glukoza:	18.95 g
Sacharoza:	8.41 g
Błonnik pokarmowy:	53.77 g
Sód:	4609.36 mg

Białko ogółem:	102.74 g
Węglowodany ogółem:	236.76 g
Fruktoza:	19.69 g
Laktoza:	5.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.75 g



04.08.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 602kcal, B o.: 32.84g, T: 27.37g, W o.: 60.91g)

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)

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 jajeczna z tuńczykiem (E: 249kcal, B o.: 22.22g, T: 16.79g, W o.: 2.52g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 i 1/3 sztuki (70g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (12g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Majonez - 1/2 łyżki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, obrać, pokroić na kawałki i włożyć do miseczki. Rozgnieść widelcem najdrobniej jak się da. Do jajek wlać jogurt, majonez i sok z cytryny. Przyprawić pieprzem. Wymieszać lub zblendować, aby składniki dobrze się połączyły. Tuńczyka odsączyć, rozdrobnić i dodać do masy. Wsypać koperek i lekko wymieszać.

► 10:00 Śniadanie (E: 150kcal, B o.: 6.93g, T: 3.48g, W o.: 23.82g)

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

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: 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. Odląć część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

► 12:00 Obiad (E: 736kcal, B o.: 25.59g, T: 31.54g, W o.: 97.94g)

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 coleslaw (E: 112kcal, B o.: 1.73g, T: 7.75g, W o.: 10.01g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (70g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (2g)
- Ocet destylowany - 1/3 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę umyć, obrać zewnętrzne liście, przekroić na ćwiartki i posiekać. Dodać obraną i drobno posiekaną cebulę oraz obraną i startą na tarce marchewkę. Doprawić solą, pieprzem i wymieszać. Dodać majonez, wlać ocet winny z sokiem z cytryny oraz miodem i wszystko razem wymieszać.

Gulasz z soczewicy z cukinią i pieczarkami (E: 561kcal, B o.: 22.34g, T: 23.26g, W o.: 71.64g)

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 - 2 łyżki (20ml)
- 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)

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.

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:	2254 kcal
Tłuszcz:	94.17 g
Glukoza:	17.6 g
Sacharoza:	14.93 g
Błonnik pokarmowy:	50.28 g
Sód:	4723.14 mg

Białko ogółem:	108.34 g
Węglowodany ogółem:	267.69 g
Fruktoza:	23.05 g
Laktoza:	8.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.16 g



05.08.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 553kcal, B o.: 23.62g, T: 24.71g, W o.: 64.28g)

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

► 10:00 Śniadanie (E: 140kcal, B o.: 15g, T: 7.5g, W o.: 3g)

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 569kcal, B o.: 41.87g, T: 14.68g, W o.: 74.03g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - 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 jęczmienna, pęczak (E: 153kcal, B o.: 3.78g, T: 0.9g, W o.: 33.71g)

1/2 woreczka (45g)

Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich (E: 271kcal, B o.: 33.17g, T: 12.3g, W o.: 7.6g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 336kcal, B o.: 22.52g, T: 9.72g, W o.: 43.42g)

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)

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

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Serek wiejski, lekki - 5 łyżek (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka kanapkowa - 2 plastry (30g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)

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

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1861 kcal
Tłuszcz:	58.51 g
Glukoza:	10.63 g
Sacharoza:	11.15 g
Błonnik pokarmowy:	37.96 g
Sód:	3607.31 mg

Białko ogółem:	126.06 g
Węglowodany ogółem:	225.54 g
Fruktoza:	11.39 g
Laktoza:	1.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.78 g



06.08.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 454kcal, B o.: 25.92g, T: 16.36g, W o.: 54.35g)

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)

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

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)

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

► 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: 167kcal, B o.: 5.67g, T: 1.24g, W o.: 33.6g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 167kcal, B o.: 5.67g, T: 1.24g, W o.: 33.6g) 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 i 1/4 szklanki (300ml)
- Ryż paraboliczny - 1/7 szklanki (30g)



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: 563kcal, B o.: 36.09g, T: 21.66g, W o.: 62.08g)

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 (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) 1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

Salatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką (E: 92kcal, B o.: 1.84g, T: 5.43g, W o.: 9.99g) 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Salatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawę, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą (E: 272kcal, B o.: 29.37g, T: 14.9g, W o.: 5.84g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 4 garście (100g)
- Ser mozzarella w kulce - 1 plaster (20g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 215kcal, B o.: 5.32g, T: 5.52g, W o.: 39.98g)

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)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 138kcal, B o.: 7.79g, T: 3.67g, W o.: 20.48g)

Kanapka z szynką (E: 138kcal, B o.: 7.79g, T: 3.67g, W o.: 20.48g)

1 porcja

- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Szynka z indyka - 2 plastry (30g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)



Sposób przygotowania:

Na pieczywo posmarowane masłem położyć szynkę i pokrojone warzywa.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1597 kcal
Tłuszcz:	48.75 g
Glukoza:	12.97 g
Sacharoza:	10.24 g
Błonnik pokarmowy:	37.99 g
Sód:	4282.59 mg

Białko ogółem:	81.69 g
Węglowodany ogółem:	225.19 g
Fruktoza:	13.94 g
Laktoza:	0.11 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.66 g



07.08.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 683kcal, B o.: 25.01g, T: 28.12g, W o.: 90.37g)

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)

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

Salatka jarzynowa (E: 315kcal, B o.: 14.62g, T: 17.45g, W o.: 28.64g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 1/5 szklanki (30g)
- Majonez - 2/3 łyżki (15g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Ogórek kwaszony - 3/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

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

► 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: 272kcal, B o.: 13.32g, T: 13.47g, W o.: 29.18g)

Zupa kalafiorowo-brokułowa - przepis na 2 porcje (E: 272kcal, B o.: 13.32g, T: 13.47g, W o.: 29.18g) 1 porcja

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Cukinia - 1/2 sztuki (300g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Kalafior - 1 i 1/4 porcji (250g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Kurkuma, mielona - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny probiotyczny - Jana - 1/2 opakowania (100ml)



Sposób przygotowania:

Oliwę rozgrzać w garnku. Następnie dodać posiekanego pora, pokrojony czosnek. Doprawić wszystko solą i pieprzem oraz dusić ok. 2 minut. Kolejno wrzucić podzielonego na różyczki kalafiora. Doprawić go kurkumą oraz ulubionymi przyprawami. Zlać wodą (ok. 400ml) i gotować ok. 10-15 minut. Następnie należy dodać pokrojoną w kostkę cukinię, podzielony na różyczki brokuł. Gotować przez kolejne 5 minut. Zabielić jogurtem i gotować przez 2 minuty. Podawać posypane natką pietruszki.

► 12:00 Obiad (E: 577kcal, B o.: 31.96g, T: 22.99g, W o.: 67.66g)

Miruna z surówką i kaszą (E: 514kcal, B o.: 30.44g, T: 22.46g, W o.: 51.37g)

1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

► 16:30 Kolacja (E: 299kcal, B o.: 14.58g, T: 10.36g, W o.: 40.38g)

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

1 i 1/2 plastra (30g)

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

2 sztuki (30g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 170kcal, B o.: 6.38g, T: 4.57g, W o.: 26.14g)

Kanapka z pastą z czerwonej fasoli (E: 170kcal, B o.: 6.38g, T: 4.57g, W o.: 26.14g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Sok z cytryny, świeży - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki przełożyć do blendera i zblendować do konsystencji pasty. Gotową pastą posmarować pieczywo.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2173 kcal
Tłuszcz:	84.41 g
Glukoza:	15.71 g
Sacharoza:	11.64 g
Błonnik pokarmowy:	56.04 g
Sód:	3771.18 mg

Białko ogółem:	99.68 g
Węglowodany ogółem:	279.06 g
Fruktoza:	15.92 g
Laktoza:	9.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.85 g



08.08.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 495kcal, B o.: 26.69g, T: 14.81g, W o.: 69.1g)

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)

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

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

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

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

- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Serek wiejski, lekki - 5 łyżek (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka kanapkowa - 2 plastry (30g)
- Salata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

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

► 10:00 Śniadanie (E: 110kcal, B o.: 5.2g, T: 2.2g, W o.: 18g)

Nektarynka (E: 50kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 11.8g) 3/4 sztuki (100g)

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

► 12:00 Zupa (E: 299kcal, B o.: 16.41g, T: 7.28g, W o.: 46.61g)

Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą (E: 299kcal, B o.: 16.41g, T: 7.28g, W o.: 46.61g) 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski, mrożona - 1/2 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć. Pomidor sparzyć i obrać ze skóry. W rondelku na rozgrzanej oliwie zeszklić cebulę i czosnek. Wlać 1,5 szklanki wody, dodać pokrojoną włoszczyznę, opłukaną soczewicę i pokrojony w kostkę pomidor. Całość gotować pod przykryciem ok. 40 minut na małym ogniu. Doprawić solą, pieprzem i kurkumą. Podawać z posypaną pietruszką.

► 12:00 Obiad (E: 486kcal, B o.: 41.59g, T: 11.96g, W o.: 57.14g)

Salatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką (E: 92kcal, B o.: 1.84g, T: 5.43g, W o.: 9.99g) 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Salatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawy, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

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

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

Kotlety z piersi kurczaka z brokułami (E: 222kcal, B o.: 33.2g, T: 4.98g, W o.: 12.5g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Płatki owsiane - 3/4 łyżki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć i pokroić na kawałki, przemielić przez maszynkę. Brokuły rozdrobnić, sparzyć. Mięso połączyć z brokułami, jajkiem i płatkami owsianymi, doprawić do smaku czosnkiem, solą oraz pieprzem. Uformować kotlety. Wyłożyć na blaszkę, piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni przez około 25 minut.

► 16:30 Kolacja (E: 468kcal, B o.: 32.22g, T: 16.36g, W o.: 51.91g)

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)

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

Salatka z grillowaną cukinią i kurczakiem (E: 261kcal, B o.: 25.67g, T: 10.95g, W o.: 15.8g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- 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)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:

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

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:	1951 kcal
Tłuszcz:	57.61 g
Glukoza:	14.26 g
Sacharoza:	13.9 g
Błonnik pokarmowy:	42.79 g
Sód:	3477.54 mg

Białko ogółem:	132.11 g
Węglowodany ogółem:	244.76 g
Fruktoza:	14.78 g
Laktoza:	6.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.04 g



09.08.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 398kcal, B o.: 21.73g, T: 12.17g, W o.: 54.62g)

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)
Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g)	2 sztuki (30g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (E: 65kcal, B o.: 11.76g, T: 1.98g, W o.: 0.06g)	1/2 sztuki (60g)
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 twarogku (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 dodać 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 udko. 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: 597kcal, B o.: 47.11g, T: 18g, W o.: 68.43g)

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.

Kasza gryczana (E: 172kcal, B o.: 6.3g, T: 1.55g, W o.: 34.65g)

1/2 woreczka (50g)

Pieczony schab - przepis na 6 porcji (E: 249kcal, B o.: 38.38g, T: 10.41g, W o.: 0.83g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 4 porcje (1000g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Nagrzać piekarnik do 180 stopni. Schab opłukać i osuszyć. Natrzeć mięso 1 łyżką soku z cytryny. Do miseczki wsypać czarny pieprz, sól, chilli, kolendrę i majeranek, dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Nasmarować schab ziołami. Mięso zawinąć szczelnie w aluminiową folię. Do blaszki włożyć owinięty w folię schab i wlać wodę do połowy wysokości mięsa. Piec 45 minut w temperaturze 180 stopni. Wyjąć mięso z piekarnika i jeszcze przez 30 minut nie odwijać go z folii. Dzięki temu schab jest wilgotny, aromatyczny i długo pozostaje świeży.

► **16:30 Kolacja (E: 458kcal, B o.: 23.82g, T: 13.89g, W o.: 63.21g)**

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)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)

1/3 sztuki (100g)

Salatka z jajkiem i fasolą (E: 227kcal, B o.: 16.42g, T: 8.07g, W o.: 22.48g)

1 porcja

- Jaja kurze, na twardo - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo i pokroić w plastry. Dodać czerwoną fasolę, por, jogurt i doprawić do smaku przyprawami.

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

1 szklanka (250ml)

► **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:	1996 kcal
Tłuszcz:	58.99 g
Glukoza:	13.35 g
Sacharoza:	13.33 g
Błonnik pokarmowy:	44.73 g
Sód:	2549.35 mg

Białko ogółem:	125.35 g
Węglowodany ogółem:	261.2 g
Fruktoza:	23.3 g
Laktoza:	10.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.24 g

Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Chleb graham	1715g (57 i 1/4 kromki)
Chleb żytni	35g (1 kromka)
Chleb żytni jasny	105g (3 kromki)
Chleb żytni razowy	945g (27 kromki)
Kasza gryczana	280g (2 i 3/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	89g (3/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	235g (2 i 1/3 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty	40g (1/3 szklanki)
Mąka ziemniaczana	4g (1/6 łyżki)
Płatki owsiane	28g (2 i 3/4 łyżki)
Ryż paraboliczny	30g (1/7 szklanki)
Ryż brązowy	93g (1/2 szklanki)



Warzywa

Brokuły	500g (1 sztuka)
Cebula	425g (4 sztuki)
Cebula czerwona	53g (1/2 sztuki)
Cebula dymka	50g (2 i 1/2 sztuki)
Ciecierzycza, sucha	100g (6 i 2/3 łyżki)
Cukinia	1010g (1 i 2/3 sztuki)
Czosnek	60g (12 ząbków)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	100g (2/3 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	260g (2/3 opakowania)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	30g (1/5 szklanki)
Kalafior	1050g (5 i 1/4 porcji)
Kapusta biała	470g (1/5 sztuki)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	29g (7 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	13g (3 i 1/4 łyżeczki)

Kukurydza, konserwowa	180g (9 łyżek)
Marchew	717g (16 sztuk)
Ogórek	490g (2 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	590g (9 i 3/4 sztuki)
Papryka chili	1g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	1150g (5 sztuk)
Papryka zielona	60g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	230g (11 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	350g (4 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	112g (18 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	2505g (14 i 3/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	280g (14 sztuk)
Pomidory suszone w oleju	17g (2 i 1/3 plastra)
Por	576g (4 sztuki)
Rzodkiewka	720g (48 sztuk)
Salata	220g (1 sztuka)
Salata lodowa	150g (1/3 sztuki)
Salata zielona, liście	85g (17 liści)
Seler korzeniowy	375g (1 i 1/4 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	170g (3/4 szklanki)
Szczypiorek	9g (1 i 3/4 łyżki)
Szpinak	200g (8 garści)
Ziemniaki	40g (1/3 sztuki)
Ziemniaki, późne	655g (7 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	235g (2 i 2/3 sztuki)
Buraki, liście surowe (botwina)	225g (3/4 pęczka)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki, niskotłuszczowy	30g (1 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1117g (55 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	100ml (1/2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	900ml (3 i 3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Ser mozzarella w kulce	180g (9 plastrów)
Ser twarogowy, chudy	260g (8 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	80g (2 i 2/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny	450g (30 łyżeczek)
Serek śmietankowy, naturalny	150g (6 łyżek)
Serek wiejski	650g (32 i 1/2 łyżki)
Serek wiejski, lekki	200g (10 łyżek)
Śmietana 12% tłuszczu	36g (2 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	13g (1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja gotowane	25g (1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe	546g (10 i 3/4 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	50g (1 sztuka)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	60g (1/2 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	50g (1/2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	740g (3 i 2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	396g (2 i 1/2 sztuki)
Paszтет podlaski z kurczaka	30g (1 i 1/2 łyżki)
Szynka kanapkowa	245g (16 i 1/3 plastra)
Szynka wieprzowa	100g (5 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	20g (1 plaster)
Szynka z indyka	150g (10 plastrów)
Wieprzowina, łopatka	200g (2 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	1080g (4 i 1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	226g (22 i 2/3 plastra)
Olej lniany	5ml (1/2 łyżki)

Olej rzepakowy	55ml (5 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	226ml (22 i 2/3 łyżki)



Cukier, słodycze i przekąski

Cukier	15g (1 i 1/4 łyżki)
Miód	5g (1/5 łyżki)
Miód pszczele	34g (1 i 1/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

Mintaj, świeży	130g (1 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	180g (6 łyżek)



Owoce, orzechy i nasiona

Borówka amerykańska, surowa	120g (2 i 1/3 garści)
Brzoskwinia	80g (1 sztuka)
Dynia, pestki, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Grejpfrut	300g (1 i 1/4 sztuki)
Jabłko	640g (3 i 2/3 sztuki)
Maliny	1200g (17 i 1/4 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Nektarynka	160g (1 i 1/3 sztuki)
Truskawki	1200g (8 szklanek)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	6250ml (26 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	20g (2 łyżki)
Sok z cytryny	57ml (9 i 1/2 łyżki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	5g (5 łyżeczek)
Bulion rosółowy	750ml (3 i 1/4 szklanki)
Bulion warzywny	625ml (2 i 2/3 szklanki)

Curry, w proszku	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	11g (2 i 3/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	3g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Majeranek, suszony	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	37g (1 i 1/2 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet destylowany	2ml (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	3g (3 szczypty)
Pieprz czarny	47g (47 szczypty)
Sól biała	59g (59 szczypty)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	2g (2 szczypty)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	100g (1 szklanka)
-----------------------------	-------------------