

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

01.06.2026 - 10.06.2026

poniedziałek (2026-06-01)	wtorek (2026-06-02)	środa (2026-06-03)	czwartek (2026-06-04)	piątek (2026-06-05)	sobota (2026-06-06)	niedziela (2026-06-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Kanapka z pastą twarogową, ogórkiem i rzodkiewką Masło Pomidor Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Chleb graham Sery topione w trójkątnych opakowaniach Masło ekstra Pomidor Sałata Szynka kanapkowa	Chleb graham Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Pomidor Szynka kanapkowa	Chleb graham Pasta jajeczną i papryką Masło ekstra Ogórek Sałata Rzodkiewka	Serek twarogowy, ziarnisty Masło ekstra Papryka czerwona Rzodkiewka Chleb żytni razowy	Ser kanapkowy, śmietankowy Masło ekstra Jaja gotowane Pomidor Sałata Chleb żytni razowy	Masło ekstra Szynka delikatesowa z kurczaka Dietetyczna sałata jarzynowa Chleb żytni razowy
10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie
Jabłko	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Pieczone jabłko z nadzieniem z twarożku	Kefir, 2% tłuszczu	Grejfrut	Jogurt naturalny, 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 batatów i dyni	Zupa krem z białych warzyw	Zupa pomidorowa z dynią	Zupa koperkowa	Zupa warzywna z fasolką i indykiem	Zupa krem z batatów i marchewki	Rosół z ryżem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Ryba z kaszą Fasolka zielona, gotowana Surówka z marchewki	Gulasz z soczewicy z cukinią i pieczarkami	Jajko sadzone, młode ziemniaczki, mizeria	Kasza z warzywami i gotowanym mięsem drobiowym Surówka z buraczków	Dorsz z warzywami na parze w sosie koperkowym Surówka z kapusty kiszonej	Indyk z duszonymi brokułami Surówka z białej kapusty i papryki	Klopsiki w sosie z warzywami i makaronem Surówka z białej kapusty
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 z indyka Papryka czerwona Jogurt naturalny - Skyr	Serek wiejski Papryka czerwona Pasta z tuńczyka z rzodkiewką Chleb graham	Chleb graham Masło ekstra Pasta z makrelą i twarożkiem Serek homogenizowany, naturalny	Masło ekstra Pomidor Serek wiejski Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów Chleb graham	Masło Ser mozzarella w kulce Pomidor Chleb żytni razowy Jogurt naturalny - Skyr	Masło Rzodkiewka Pasta warzywna Chleb graham Jogurt naturalny - Skyr	Masło Ser kanapkowy, śmietankowy Papryka czerwona Rzodkiewka Chleb żytni razowy Kanapka z twarogiem i szynką

poniedziałek (2026-06-08)	wtorek (2026-06-09)	środa (2026-06-10)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Serek wiejski Masło ekstra Pomidor Jaja gotowane Chleb graham	Ser gouda Masło ekstra Szynka delikatesowa z kurczaka Ogórek Rzodkiewka Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Chleb graham	Pomidor Sałata Masło ekstra Szynka delikatesowa z kurczaka Twarożek wiosenny Chleb graham
10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	Koktajl truskawkowy
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Krupnik z ryżem	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Delikatna zupa krem z selera
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Mięsno-warzywne gołąbki bez zawijania Surówka z selera i jabłka	Kaszotto gryczane z indykiem	Kasza z kurczakiem, brokułami i marchewką Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Rzodkiewka Pomidor Sałata Pasta jajeczna z tuńczykiem Chleb graham Serek wiejski	Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka delikatesowa z kurczaka Papryka czerwona Ogórek Chleb żytni razowy Kanapki graham z serem, ogórkiem i rzodkiewką	Masło ekstra Sałatka z sera wiejskiego i warzyw Chleb żytni razowy Jogurt naturalny, 2% tłuszczu



01.06.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 472kcal, B o.: 33.66g, T: 9.86g, W o.: 67.97g)

Kanapka z pastą twarogową, ogórkiem i rzodkiewką (E: 361kcal, B o.: 28.6g, T: 3.64g, W o.: 58.49g)

1 porcja

- Szczypiorek - 3/4 łyżki (4g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- 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 i 2/3 plastra (80g)
- Chleb graham - 3 kromki (90g)



Sposób przygotowania:

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

Masło (E: 36kcal, B o.: 0.04g, T: 4.06g, W o.: 0g)

1/2 plastra (5g)

Pomidor (E: 15kcal, B o.: 0.72g, T: 0.16g, W o.: 3.28g)

1/2 sztuki (80g)

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

5 łyżek (100g)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

1 sztuka (180g)

▶ 12:00 Zupa (E: 222kcal, B o.: 4.21g, T: 5.63g, W o.: 41.28g)

Zupa z batatów i dyni - przepis na 4 porcje (E: 222kcal, B o.: 4.21g, T: 5.63g, W o.: 41.28g)

1 porcja



- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Dynia piżmowa - 2/3 sztuki (500g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 2/3 łyżeczki (3g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kolendra liście, świeże - 6 garści (6g)
- Batat - 2 sztuki (480g)
- Bulion warzywny, słoik Winiary - 1 i 3/4 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa należy obrać. Dynię pokroić na pół, nasiona usunąć, miąższ pokroić w kostkę. Bataty również pokroić w kostkę. Imbir i czosnek posiekać.

Dynię i bataty podsmażyć na gorącym oleju przez 2 minuty, mieszając. Dodać czosnek i imbir, smażyć razem przez 1 minutę. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Przygotować bulion - bulion ze słoiczka wymieszać 900 ml wrzątku. Następnie warzywa podlać bulionem. Zagotować i gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut, aż będą miękkie. Zioła umyć oraz osuszyć. Listki oberwać i grubo posiekać.

Zupę zblendować. Doprawić szczyptą soli i pieprzu. Podawać z jogurtem i ziołami

► 12:00 Obiad (E: 674kcal, B o.: 34.44g, T: 23.97g, W o.: 87.07g)

Ryba z kaszą (E: 428kcal, B o.: 30.91g, T: 12.78g, W o.: 49.17g)

1 porcja

- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Mintaj, świeży - 1 i 1/4 porcji (150g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 2/3 woreczka (60g)



Sposób przygotowania:

Rybę oczyścić, ułożyć na papierze (skórką do dołu), przyprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny, natrzeć musztardą, skropić oliwą i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 30 minut. Kaszę ugotować zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu, wyłożyć na talerz, posypać natką pietruszki.

Fasolka zielona, gotowana (E: 35kcal, B o.: 1.89g, T: 0.28g, W o.: 7.88g)

1 porcja (100g)

Surówka z marchewki (E: 211kcal, B o.: 1.64g, T: 10.91g, W o.: 30.02g)

1 porcja



- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

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

► 16:30 Kolacja (E: 407kcal, B o.: 33.31g, T: 7.15g, W o.: 56.09g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka z indyka (E: 37kcal, B o.: 7.7g, T: 0.72g, W o.: 0.05g)	3 plastry (45g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	1 opakowanie (150g)



02.06.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 470kcal, B o.: 21.11g, T: 21.71g, W o.: 51.33g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 3 kromki (90g)

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

Masło ekstra (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 1 i 1/2 plastra (15g)

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

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

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

▶ 10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

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

▶ 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. Przyprawić do smaku.

▶ 12:00 Obiad (E: 663kcal, B o.: 29.96g, T: 24.16g, W o.: 88.89g)

Gulasz z soczewicy z cukinią i pieczarkami (E: 663kcal, B o.: 29.96g, T: 24.16g, W o.: 88.89g) 1 porcja



- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (80g)
- 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: 532kcal, B o.: 50.37g, T: 11.04g, W o.: 62.66g)

Serek wiejski (E: 140kcal, B o.: 15g, T: 7.5g, W o.: 3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

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

1/3 sztuki (100g)

Pasta z tuńczyka z rzodkiewką (E: 152kcal, B o.: 26.6g, T: 1.51g, W o.: 9.23g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- 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.

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)

3 kromki (90g)



03.06.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 499kcal, B o.: 30.43g, T: 20.97g, W o.: 50.29g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser mozzarella w kulce (E: 152kcal, B o.: 14.56g, T: 9.55g, W o.: 1.66g)	3 plastry (60g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 115kcal, B o.: 4.76g, T: 0.84g, W o.: 24.09g)

Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogku (E: 115kcal, B o.: 4.76g, T: 0.84g, W o.: 24.09g) 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy chudy - 2/3 plastra (20g)



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: 273kcal, B o.: 7.62g, T: 15.8g, W o.: 29.08g)

Zupa pomidorowa z dynią (E: 273kcal, B o.: 7.62g, T: 15.8g, W o.: 29.08g) 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Dynia piżmowa - 1/7 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przepier pomidorowy - 2 łyżki (30g)
- Imbir, mielony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1 łyżeczka (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Cebulę i czosnek posiekać, zeszklić na patelni z łyżką oleju rzepakowego. Dynię, marchew i seler zetrzeć na tarce o grubych oczkach i dodać do cebuli i czosnku, podsmażyć kilka minut. Następnie przełożyć do garnka, dolać ok. 1 szklankę wody i gotować ok. 10 minut. Następnie zmiksować na gładko, doprawić (sól, pieprz, kurkuma, imbir - po 1 szczypcie), dodać przecier pomidorowy, zagotować. Przełożyć do miseczki (jeśli jest zbyt gęsta, dodać wody), podawać z łyżką jogurtu naturalnego, posypaną pestkami dyni i natką pietruszki.

► 12:00 Obiad (E: 519kcal, B o.: 22.39g, T: 21.69g, W o.: 60.33g)

Jajko sadzone, młode ziemniaczki, mizeria (E: 519kcal, B o.: 22.39g, T: 21.69g, W o.: 60.33g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/3 sztuki (30g)
- Maślanka - 1/3 szklanki (100ml)
- Ocet balsamiczny - 1/3 łyżki (2ml)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziemniaki - 3 sztuki (270g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie do miękkości. Ze szparagów odłamać twarde końcówki i ugotować je na parze. Następnie na patelni rozgrzać oliwę i wbić dwa jajka – zrobić je w postaci jajek sadzonych. Doprawić je słodką papryką i kurkumą. W międzyczasie przygotować mizerię: ogórki zetrzeć na tarce do krojenia w plasterki, dodać maślankę, sok z cytryny i doprawić do smaku solą, pieprzem i wymieszać z koperkiem. Na talerz nałożyć jajka sadzone, ziemniaczki, mizerię.

► 16:30 Kolacja (E: 579kcal, B o.: 36.43g, T: 24.03g, W o.: 57.18g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)

3 kromki (90g)

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

1/2 plastra (5g)

Pasta z makrelą i twarożkiem (E: 163kcal, B o.: 17.52g, T: 7.87g, W o.: 5.66g)

1 porcja



- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Makrela, wędzona - 1/4 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Do sera dodać makrelę, posiekaną cebulkę, jogurt naturalny. Na koniec przyprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać.

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

10 łyżeczek (150g)



04.06.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 456kcal, B o.: 18.38g, T: 21.69g, W o.: 50.19g)

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)

3 kromki (90g)

Pasta jajeczną i papryką (E: 194kcal, B o.: 9.94g, T: 15.88g, W o.: 2.68g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/2 sztuki (75g)
- Szczypiorek - 1/5 łyżki (1g)
- Majonez - 1/4 łyżki (6g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (29g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Ugotować jajka, rozgnieść i połączyć z pokrojonym szczypiorkiem, solą i pieprzem. Paprykę pokroić w drobną kostkę, dodać do pasty wraz z majonezem i wymieszać całość.

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

1/2 plastra (5g)

Ogórek (E: 10kcal, B o.: 0.49g, T: 0.07g, W o.: 2.03g)

1/3 sztuki (70g)

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)

1/8 sztuki (10g)

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

2 sztuki (30g)

▶ 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: 303kcal, B o.: 5.72g, T: 10.9g, W o.: 47.81g)

Zupa koperkowa - przepis na 4 porcje (E: 303kcal, B o.: 5.72g, T: 10.9g, W o.: 47.81g)

1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduścić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

► 12:00 Obiad (E: 628kcal, B o.: 35.35g, T: 24.19g, W o.: 71.29g)

Kasza z warzywami i gotowanym mięsem drobiowym (E: 536kcal, B o.: 32.97g, T: 21.83g, W o.: 54.39g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 2 łyżki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 2/3 woreczka (60g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować. Marchew i cukinię pokroić w plastry i wrzucić na głęboką patelnię. Dodać kawałki mięsa i podlać 1/2 szklanki wody. Dusić z wodą i przyprawami ok. 10-15 minut pod przykryciem. Warzywa podawać z kaszą, mięsem i zmielonymi pestkami dyni oraz oliwą.

Surówka z buraczków (E: 92kcal, B o.: 2.38g, T: 2.36g, W o.: 16.9g)

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (21g)
- Cukier - 1/8 łyżki (1g)
- Cytryna - 1/8 sztuki (8g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (36g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Buraki umyć i ugotować w mundurkach (na wolnym ogniu, z łyżeczką cukru i octu) lub upiec zawinięte w folii w piekarniku w temp. 190 stopni. Ugotowane lub upieczone buraki obrać ze skóry. Zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Jabłka obrać i także zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Natkę pietruszki posiekać, cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. W misce połączyć wszystkie składniki. Doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz oliwą z oliwek. Przed podaniem odstawić na godzinę.

► 16:30 Kolacja (E: 484kcal, B o.: 29.79g, T: 16.59g, W o.: 59.15g)

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

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

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

Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (E: 149kcal, B o.: 8.87g, T: 3.74g, W o.: 22.79g) 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/7 szklanki (30g)
- 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.

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g) 2 kromki (60g)



05.06.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 454kcal, B o.: 25.9g, T: 12.78g, W o.: 64.69g)

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

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

Papryka czerwona (E: 22kcal, B o.: 0.91g, T: 0.35g, W o.: 4.62g) 1/3 sztuki (70g)

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

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

▶ 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: 280kcal, B o.: 20.93g, T: 7.01g, W o.: 39.02g)

Zupa warzywna z fasolką i indykiem - przepis na 2 porcje (E: 280kcal, B o.: 20.93g, T: 7.01g, W o.: 39.02g) 1 porcja

- Połędwica z indyka - 10 plastrów (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kalafior - 1 i 1/2 porcji (300g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1 szklanka (170g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować wodę (500 ml). Do wrzącej wody wrzucić pokrojony seler, cebulę, ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz. Gotować parę minut, po czym dodać marchew pokrojoną w plastry, odcedzoną fasolę, kawałki indyka, drobno posiekaną natkę pietruszki i tymianek. Na końcu dodać kalafior i oliwę z oliwek. Zupę gotować, aż kalafior zmięknie.

**► 12:00 Obiad (E: 597kcal, B o.: 29.29g, T: 23.23g, W o.: 72.59g)**

Dorsz z warzywami na parze w sosie koperkowym (E: 498kcal, B o.: 28.44g, T: 17.84g, W o.: 59.44g)

1 porcja

- Bazylia, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Papryka żółta - 1/4 sztuki (50g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, świeży - 3/4 łyżeczki (7g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 i 1/4 porcji (120g)
- Masło klarowane - 1 łyżka (16g)
- Sok z cytryny, świeży - 2 łyżki (12ml)

**Sposób przygotowania:**

Rybę umyć i osuszyć. Natrzeć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i posypać majerankiem. Odstawić na 30 minut. Warzywa umyć i pokroić. W pojemniku do gotowania na parze ułożyć warzywa, a na nich położyć rybę. Posypać świeżym tymiankiem i bazylią. Gotować 10-15 minut (parowar można zastąpić głęboką patelnią i dusić z niewielką ilością wody). W tym czasie przygotować sos: w rondelku rozpuścić masło klarowane, dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, sól, pieprz cayenne oraz drobno posiekany koperek. Ugotowane warzywa wraz z rybą przełożyć na talerz i polać sosem koperkowym. Danie podawać z ryżem.

Surówka z kapusty kiszonej (E: 99kcal, B o.: 0.85g, T: 5.39g, W o.: 13.15g)

1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/4 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

► 16:30 Kolacja (E: 488kcal, B o.: 33.64g, T: 12.69g, W o.: 64.54g)

Masło (E: 36kcal, B o.: 0.04g, T: 4.06g, W o.: 0g)

1/2 plastra (5g)



Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g)	1 opakowanie (150g)



06.06.2026 (sobota)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 21.96g, T: 23.46g, W o.: 60.56g)

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 82kcal, B o.: 2.04g, T: 7.6g, W o.: 1.48g) 2 łyżki (40g)

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

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

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

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

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

▶ 10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

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

▶ 12:00 Zupa (E: 283kcal, B o.: 4.66g, T: 9.93g, W o.: 46.29g)

Zupa krem z batatów i marchewki - przepis na 4 porcje (E: 283kcal, B o.: 4.66g, T: 9.93g, W o.: 46.29g) 1 porcja

- Marchew - 11 sztuk (500g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 4 łyżki (100g)
- Batat - 3 sztuki (680g)
- Bulion warzywny, słoik Winiary - 1 i 3/4 łyżki (30g)
- Kolendra mielona - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Marchewkę i batata obrać i pokroić w kostkę. Warzywa podsmażyć w większym garnku na oliwie przez ok. 2 minuty. W międzyczasie przygotować bulion - bulion ze słoiczka wymieszać z wrzącą wodą (ok. 1L wody). Bulion dodać do warzyw i doprowadzić do wrzenia. Doprawić solą, pieprzem i kolendrą. Gotować pod przykryciem do momentu aż warzywa nie będą miękkie, ok. 15 minut. Następnie dodać śmietanę, a zupę zmiksować.

▶ 12:00 Obiad (E: 679kcal, B o.: 36.32g, T: 28.75g, W o.: 78.44g)

Indyk z duszonymi brokułami (E: 543kcal, B o.: 32.13g, T: 22.95g, W o.: 58.59g) 1 porcja



- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Por - 1/3 sztuki (60g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Sok z cytryny, świeży - 2 łyżki (12ml)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w plastry, natrzeć czosnkiem i łyżką oleju. Piec w naczyniu żaroodpornym w temp. 180 stopni. Por pokroić w plastry i włożyć na patelnię. Dodać różyczki brokułów i poddusić z kilkoma łyżkami wody. Przyprawić do smaku i skropić sokiem z cytryny, pozostałym olejem. Podawać z ryżem.

Surówka z białej kapusty i papryki (E: 136kcal, B o.: 4.19g, T: 5.8g, W o.: 19.85g)

1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Papryka żółta - 1/6 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

► 16:30 Kolacja (E: 498kcal, B o.: 27.63g, T: 16.51g, W o.: 65.5g)

Masło (E: 36kcal, B o.: 0.04g, T: 4.06g, W o.: 0g)

1/2 plastra (5g)

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

2 sztuki (30g)

Pasta warzywna (E: 156kcal, B o.: 3.02g, T: 10.59g, W o.: 14.78g)

1 porcja



- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Przepier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć, obrać i opłukać. Zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Cebulę pokroić w kostkę. Warzywa przesmażyć na łyżce oleju rzepakowego. Następnie dodać kilka łyżek wody i dusić do miękkości. Dodać oliwę z oliwek i przecier pomidorowy. Doprawić do smaku. Posypać posiekaną natką pietruszki.

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)

3 kromki (90g)

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

1 opakowanie (150g)



07.06.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 532kcal, B o.: 21.11g, T: 17.6g, W o.: 80.24g)

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

Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 8.19g, T: 2.52g, W o.: 0g) 3 plastry (45g)

Dietetyczna sałatka jarzynowa (E: 202kcal, B o.: 6.68g, T: 9.16g, W o.: 26.44g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Groszek konserwowy - 2 łyżki (30g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaka ugotować w mundurku i ostudzić. Marchew, pietruszkę selera ugotować i obrać. Pokroić w kostkę, dodać pokrojonego w małą kosteczkę ogórka oraz drobno posiekanego pora i groszek zielony. Wymieszać z jogurtem naturalnym. Doprawić solą i pieprzem.

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

▶ 10:00 Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g)

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)

▶ 12:00 Zupa (E: 286kcal, B o.: 19.45g, T: 10.34g, W o.: 30.26g)

Rosół z ryżem (E: 286kcal, B o.: 19.45g, T: 10.34g, W o.: 30.26g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

► 12:00 Obiad (E: 604kcal, B o.: 36.93g, T: 18.38g, W o.: 77.95g)

Klopsiki w sosie z warzywami i makaronem (E: 507kcal, B o.: 33.21g, T: 17.26g, W o.: 58.26g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 3/4 szklanki (200g)
- Papryka chili, w proszku - 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)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Makaron razowy, świderki - 2/3 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Do mięsa dodać sól i pieprz do smaku, wsypać paprykę w proszku, chili. Wbić jajko i całość wyrobić dłonią. Z mięsa formować klopsiki i gotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Cebulę posiekać w kostkę, czosnek drobno pokroić. Marchewkę obrać, pokroić w cienkie półplasterki. Na rozgrzanej patelni z olejem wrzucić marchewkę i smażyć przez około 4-5 minut. Dorzucić cebulę z czosnkiem, smażyć 3 minuty. Dodać klopsiki, pomidory z puszki i dodatkowo pół szklanki wody. Patelnię przykryć i gotować przez 10-15 minut, doprawić według uznania. Dołożyć ugotowany makaron i wszystko razem wymieszać.

Surówka z białej kapusty (E: 97kcal, B o.: 3.72g, T: 1.12g, W o.: 19.69g)

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 - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- 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: 446kcal, B o.: 18.89g, T: 14.56g, W o.: 66.42g)

Masło (E: 36kcal, B o.: 0.04g, T: 4.06g, W o.: 0g)	1/2 plastra (5g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 82kcal, B o.: 2.04g, T: 7.6g, W o.: 1.48g)	2 łyżki (40g)
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)
Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)	2 kromki (70g)
Kanapka z twarogiem i szynką (E: 129kcal, B o.: 10.93g, T: 1.12g, W o.: 20.52g)	1 porcja

- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Ser twarogowy chudy - 1/3 plastra (10g)
- Szynka z piersi kurczaka - 2 plastry (30g)
- Sałata zielona, liście - 1 liść (5g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb można podpiec w tosterze, poczekać aż wystygnie. Położyć na nim ser, sałatę, wędlinę i pomidora.



08.06.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 465kcal, B o.: 24.69g, T: 19.83g, W o.: 50.3g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
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)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

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

▶ 12:00 Zupa (E: 257kcal, B o.: 13.73g, T: 3.65g, W o.: 44.94g)

Krupnik z ryżem - przepis na 4 porcje (E: 257kcal, B o.: 13.73g, T: 3.65g, W o.: 44.94g)	1 porcja
--	----------

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2 i 2/3 szklanki (270g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 2,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

▶ 12:00 Obiad (E: 717kcal, B o.: 31.78g, T: 33.76g, W o.: 78.27g)

Mięsno-warzywne gołąbki bez zawijania (E: 544kcal, B o.: 26.05g, T: 26.06g, W o.: 54.37g)	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 liście (125g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)

**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.

Surówka z selera i jabłka (E: 173kcal, B o.: 5.73g, T: 7.7g, W o.: 23.9g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (10g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)

**Sposób przygotowania:**

Seler i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, dodać orzechy, połączyć z jogurtem.

► **16:30 Kolacja (E: 526kcal, B o.: 41.04g, T: 23.65g, W o.: 40.33g)**

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)

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.14g, T: 0.02g, W o.: 0.29g)

1/8 sztuki (10g)

Pasta jajeczna z tuńczykiem (E: 221kcal, B o.: 19.72g, T: 14.85g, W o.: 2.4g)

1 porcja



- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- 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.

Chleb graham (E: 139kcal, B o.: 4.98g, T: 1.02g, W o.: 29.22g)

2 kromki (60g)

Serek wiejski (E: 140kcal, B o.: 15g, T: 7.5g, W o.: 3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)



09.06.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 484kcal, B o.: 30.49g, T: 18.32g, W o.: 53.17g)

Ser gouda (E: 111kcal, B o.: 9.77g, T: 8.02g, W o.: 0.04g)	1 i 1/3 plastra (35g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 8.19g, T: 2.52g, W o.: 0g)	3 plastry (45g)
Ogórek (E: 8kcal, B o.: 0.42g, T: 0.06g, W o.: 1.74g)	1/3 sztuki (60g)
Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g)	2 sztuki (30g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)	5 łyżek (100g)
Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g)	3 kromki (90g)

► 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: 256kcal, B o.: 13.25g, T: 8.67g, W o.: 33.51g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 256kcal, B o.: 13.25g, T: 8.67g, W o.: 33.51g)	1 porcja
---	----------

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (90g)

**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: 618kcal, B o.: 45.22g, T: 24.48g, W o.: 60.22g)

Kaszotto gryczane z indykiem (E: 618kcal, B o.: 45.22g, T: 24.48g, W o.: 60.22g)	1 porcja
--	----------



- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior, mrożony - 1/3 opakowania (200g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- 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 rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/2 porcji (150g)



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 obsmażyć 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: 433kcal, B o.: 24.08g, T: 11.81g, W o.: 62.75g)

Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g)	1 sztuka (25g)
Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 8.19g, T: 2.52g, W o.: 0g)	3 plastry (45g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Ogórek (E: 6kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 1.16g)	1/5 sztuki (40g)
Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)	2 kromki (70g)
Kanapki graham z serkiem, ogórkiem i rzodkiewką (E: 98kcal, B o.: 5.26g, T: 1.44g, W o.: 17.07g)	1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Serek twarogowy, cottage cheese - 1 łyżka (20g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)





Sposób przygotowania:

Pieczyno posmarować serkiem, posypać posiekaną natką pietruszki, położyć plastry ogórka i rzodkiewki.



10.06.2026 (środa)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 483kcal, B o.: 34.31g, T: 14.16g, W o.: 58.99g)

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

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

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

Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 55kcal, B o.: 8.19g, T: 2.52g, W o.: 0g) 3 plastry (45g)

Twarożek wiosenny (E: 123kcal, B o.: 17.4g, T: 1.62g, W o.: 10.41g) 1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Ser twarogowy chudy - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę i ogórka pokroić w kostkę, włożyć do miski, posypać solą i odstawić na 5 minut. Odsłać sok, dodać twaróg i jogurt, dokładnie wymieszać. Dodać pokrojony szczypiorek, doprawić pieprzem i solą.

Chleb graham (E: 208kcal, B o.: 7.47g, T: 1.53g, W o.: 43.83g) 3 kromki (90g)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 108kcal, B o.: 5.8g, T: 3.4g, W o.: 14.65g)

Koktajl truskawkowy (E: 108kcal, B o.: 5.8g, T: 3.4g, W o.: 14.65g) 1 porcja

- Truskawki - 2/3 szklanki (100g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Całość zblendować.

▶ 12:00 Zupa (E: 219kcal, B o.: 13.68g, T: 9.06g, W o.: 21.64g)

Delikatna zupa krem z selera (E: 219kcal, B o.: 13.68g, T: 9.06g, W o.: 21.64g) 1 porcja



- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Oliwa z oliwek - 3/4 łyżki (8ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy, lodyga - 1 sztuka (50g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Z mięsa przygotować wywar. Ziemniak i seler pokroić, w międzyczasie rozgrzać oliwę w garnku. Warzywa podsmażyć na rozgrzanej patelni (3-5 minut). Następnie zalać bulionem i gotować około 30 minut, aż warzywa będą miękkie. Gotową zupę zmiksować i doprawić solą. Posypać posiekaną natką pietruszki lub koprem.

► 12:00 Obiad (E: 722kcal, B o.: 47.33g, T: 23.49g, W o.: 94.95g)

Kasza z kurczakiem, brokułami i marchewką (E: 557kcal, B o.: 39.64g, T: 21.83g, W o.: 57.73g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło orzechowe kremowe - 3/4 łyżki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować i odcedzić. Na patelni na oleju podsmażyć pokrojone mięso, w międzyczasie doprawić do smaku. Dodać małe różyczki brokuła oraz obraną i pokrojoną w paseczki marchewkę. Smażyć co chwilę mieszając, aż warzywa zmiękną, przez ok. 5 minut. W razie potrzeby - gdyby warzywa przywierały na dno patelni, podlewać po łyżce wodą. Dodać starty czosnek, podsmażyć, następnie dodać masło orzechowe i wymieszać. Połączyć z kaszą i chwilę podsmażyć.

Surówka z marchewki, pora i korzenia pietruszki (E: 165kcal, B o.: 7.69g, T: 1.66g, W o.: 37.22g)

1 porcja



- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 4 i 3/4 sztuki (220g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać pora pokrojonego w talarki oraz posiekaną natkę i jogurt naturalny. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

► 16:30 Kolacja (E: 492kcal, B o.: 27.89g, T: 19.79g, W o.: 55.33g)

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

1/2 plastra (5g)

Sałatka z serka wiejskiego i warzyw (E: 236kcal, B o.: 19.42g, T: 12.47g, W o.: 13.25g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 2/3 sztuki (100g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Serek wiejski - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Pieprz biały - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

2 kromki (70g)

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

5 łyżek (100g)



Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-06-01 / 2026-06-02 / 2026-06-03 / 2026-06-04 / 2026-06-05 / 2026-06-06 / 2026-06-07 / 2026-06-08 / 2026-06-09 / 2026-06-10



Produkty zbożowe

Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb graham	1140g (38 kromki)
Chleb żytni jasny	35g (1 kromka)
Chleb żytni razowy	665g (19 kromek)
Kasza gryczana	100g (1 woreczek)
Kasza jęczmienna, pęczak	120g (1 i 1/4 woreczka)
Makaron razowy, świderki	50g (2/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 550	9g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Ryż basmati	50g (1/4 szklanki)
Ryż biały	330g (1 i 3/4 szklanki)
Ryż brązowy	75g (1/3 szklanki)



Warzywa

Batat	1160g (5 sztuk)
Brokuły	500g (1 sztuka)
Burak	100g (1 sztuka)
Cebula	391g (3 i 3/4 sztuki)
Cebula dymka	40g (2 sztuki)
Cukinia	470g (3/4 sztuki)
Czosnek	44g (8 i 3/4 ząbka)
Dynia piżmowa	600g (3/4 sztuki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	170g (1 szklanka)
Fasolka zielona, gotowana	100g (1 porcja)
Groszek konserwowy	30g (2 łyżki)
Kalafior	500g (2 i 1/2 porcji)
Kalafior, mrożony	200g (1/3 opakowania)
Kapusta biała	210g (1/8 sztuki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	30g (1/4 szklanki)
Kapusta włoska	125g (2 i 1/4 liścia)
Koper ogrodowy	16g (4 łyżeczki)
Koper, świeży	30g (7 i 1/2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	10g (1/8 sztuki)

Kukurydza, konserwowa	30g (1 i 1/2 łyżki)
Marchew	1511g (33 i 2/3 sztuki)
Ogórek	330g (1 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	120g (2 sztuki)
Ogórki kiszane	40g (2/3 sztuki)
Papryka czerwona	557g (2 i 1/3 sztuki)
Papryka żółta	85g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	120g (6 sztuk)
Pietruszka, korzeń	390g (4 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	84g (14 łyżeczek)
Pomidor	1230g (7 i 1/4 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	20g (2 i 3/4 plastra)
Pomidory w puszcze	200g (3/4 szklanki)
Por	284g (2 sztuki)
Przecier pomidorowy	40g (2 i 2/3 łyżki)
Rzodkiewka	440g (29 i 1/3 sztuki)
Sałata	80g (1/3 sztuki)
Sałata zielona, liście	5g (1 liść)
Seler korzeniowy	545g (1 i 2/3 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Seler naciowy, łodyga	50g (1 sztuka)
Soczewica czerwona, nasiona suche	110g (1/2 szklanki)
Szczypiorek	40g (8 łyżek)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki	460g (5 sztuk)
Ziemniaki, późne	30g (1/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny - Skyr	450g (3 opakowania)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1007g (50 i 1/3 łyżki)



Kefir, 2% tłuszczu	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Maślanka naturalna	100ml (1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	40ml (1/6 szklanki)
Ser gouda	35g (1 i 1/3 plastra)
Ser kanapkowy, śmietankowy	80g (4 łyżki)
Ser mozzarella w kulce	100g (5 plastrów)
Ser twarogowy, chudy	240g (8 plastrów)
Ser twarogowy, półtłusty	50g (1 i 2/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny	150g (10 łyżeczek)
Serek twarogowy, ziarnisty	150g (6 łyżek)
Serek wiejski	700g (35 łyżki)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	50g (2 sztuki)
Śmietana 12% tłuszczu	90g (5 łyżek)
Śmietana 18% tłuszczu	100g (4 łyżki)
Serek twarogowy, cottage cheese	20g (1 łyżka)

Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	250g (2 i 1/2 porcji)
Jaja gotowane	150g (3 sztuki)
Jaja kurze, całe	326g (6 i 1/3 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	150g (1 i 1/2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	240g (2 i 1/3 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	96g (2/3 sztuki)
Polędwica z indyka	100g (10 plastrów)
Szynka delikatesowa z kurczaka	180g (12 plastrów)
Szynka kanapkowa	90g (6 plastrów)
Szynka z indyka	45g (3 plastry)
Szynka z piersi kurczaka	30g (2 plastry)
Wieprzowina, mięso mielone	80g (1/2 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło	20g (2 plastry)
Masło ekstra	90g (9 plastrów)
Masło klarowane	16g (1 łyżka)
Olej rzepakowy	90ml (9 łyżek)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	15ml (1 i 1/2 łyżki)

Oliwa z oliwek	135ml (13 i 1/2 łyżki)
----------------	------------------------

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	5g (1/3 łyżki)
--------	----------------

Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	120g (1 i 1/4 porcji)
Makrela, wędzona	30g (1/4 sztuki)
Mintaj, świeży	150g (1 i 1/4 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	120g (4 łyżki)

Owoce, orzechy i nasiona

Cytryna	38g (1/2 sztuki)
Dynia, pestki, łuskane	40g (4 łyżki)
Grejpfrut	150g (2/3 sztuki)
Jabłko	926g (5 i 1/4 sztuki)
Orzechy włoskie	10g (1/3 garści)
Truskawki	100g (2/3 szklanki)

Napoje

Sok z cytryny	57ml (9 i 1/2 łyżki)
---------------	----------------------

Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczek)
Bazylija, świeża	10g (3 i 1/3 garści)
Bulion rosółowy	250ml (1 szklanka)
Bulion warzywny	250ml (1 szklanka)
Bulion warzywny, słoik Winiary	60g (3 i 3/4 łyżki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczek)
Imbir, mielony	1g (1/3 łyżeczek)
Kolendra liście, świeże	6g (6 garści)
Kolendra mielona	2g (2/3 łyżeczek)
Kurkuma, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczek)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczek)
Liść laurowy, suszony	7g (3 i 1/2 sztuki)



Majeranek, suszony	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	28g (1 łyżka)
Mięta pieprzowa, świeża	3g (2/3 łyżeczki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Natka pietruszki, suszona	3g (1 łyżeczka)
Ocet balsamiczny	2ml (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz cayenne	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	30g (30 szczypty)
Sól biała	33g (33 szczypty)
Sól himalajska	1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Tymianek, świeży	7g (3/4 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)

**Produkty vege/vegan**

Masło orzechowe kremowe 15g (3/4 łyżki)

**Dania gotowe**

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