

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

07.09.2026 - 16.09.2026

poniedziałek (2026-09-07)	wtorek (2026-09-08)	środa (2026-09-09)	czwartek (2026-09-10)	piątek (2026-09-11)	sobota (2026-09-12)	niedziela (2026-09-13)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Ser mozzarella w kulce Szynka wieprzowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Serek wiejski Rzodkiewka Sałata Szynka wieprzowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Kawa zbożowa, w proszku Dietetyczna sałatka jarzynowa	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Rzodkiewka Ser twarogowy, półtłusty Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z makreli, białego sera i jajka	Chleb graham Masło ekstra Sałata Frankfurterki drobiowe Ogórek Kawa zbożowa, w proszku	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka wieprzowa 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 Śliwki	Jabłko	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Koktajl malinowy na kefirze	Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko Serek wiejski	Pieczone jabłko z nadzieniem z twarożku
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa ala grochówka z czerwonej soczewicy	Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami	Zupa z kurczaka z kasza jęczmienną	Zupa krem pomidorowy z cukinią	Zupa krem z białych warzyw	Zupa jarzynowa	Rosół z kury
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Kotlety (kofy) z indyka	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty Kasza jęczmienna, pęczak Wegetariańskie kotlety z soczewicy i pieczarek	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty Kasza gryczana Roladki ze schabu z fetą i suszonymi pomidorami	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru potrawka z ciecierzycy	Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Jajko sadzone z warzywami	Surówka z białej kapusty Kasza gryczana Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Mintaj na fasolce szparagowej	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Kasza gryczana Kotlet schabowy z panierką z płatków owsianych
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb graham Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Lekka pasta twarogowa	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka kanapkowa	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Papryka czerwona Rzodkiewka Szynka kanapkowa Serek śmietankowy, naturalny	Chleb graham Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Ogórek Ser mozzarella w kulce Szynka wieprzowa	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Fit sałatka gyros z kurczakiem
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
	Kefir, 2% tłuszczu	Serek homogenizowany, naturalny	Serek wiejski	Kanapka z ogórkowym twarożkiem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kanapka z serem

poniedziałek (2026-09-14)	wtorek (2026-09-15)	środa (2026-09-16)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Ser kanapkowy, śmietankowy Herbata czarna, napar bez cukru Jaja gotowane	Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Serek wiejski Papryka czerwona Ser gouda Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka kanapkowa Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogiem
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Krupnik z kaszą gryczaną	Zupa kalafiorowa	Zupa grochowa
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty Kasza jęczmienna, pęczak Mięso-warzywne gołąbki bez zawijania	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty Kaszotto gryczane z indykiem	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Lekka potrawka z kurczaka i warzywami
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb żytni razowy Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z sera wiejskiego i warzyw	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta twarogowo-jajeczna z serem	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka kanapkowa
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
Serek twarogowy, ziarnisty	Kanapka z szynką	Serek homogenizowany, naturalny



07.09.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 33.79g, T: 22.45g, W o.: 59.63g)

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)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, T: 5.5g, W o.: 0.13g)	3 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 10:00 Śniadanie (E: 147kcal, B o.: 10.66g, T: 5.33g, W o.: 14.87g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Śliwki (E: 54kcal, B o.: 0.66g, T: 0.33g, W o.: 12.87g)	2 sztuki (110g)

► 12:00 Zupa (E: 382kcal, B o.: 19.92g, T: 10.67g, W o.: 55g)

Zupa ala grochówka z czerwonej soczewicy (E: 382kcal, B o.: 19.92g, T: 10.67g, W o.: 55g)	1 porcja
---	----------

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/3 szklanki (63g)
- Bulion warzywny - 1 i 2/3 szklanki (375ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (70g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sos sojowy bezglutenowy House of Asia - 1/3 łyżki (4ml)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

► 12:00 Obiad (E: 523kcal, B o.: 32.72g, T: 24.44g, W o.: 48.17g)

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)

Kotlety (kofty) z indyka (E: 322kcal, B o.: 26.16g, T: 22.67g, W o.: 4.16g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser gouda - 3/4 plastra (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1919 kcal
Tłuszcz:	69.23 g
Glukoza:	11.74 g
Sacharoza:	8.29 g
Błonnik pokarmowy:	36.81 g
Sód:	2848.42 mg

Białko ogółem:	119.41 g
Węglowodany ogółem:	221.66 g
Fruktoza:	10.88 g
Laktoza:	2.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.22 g



08.09.2026 (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: 60kcal, B o.: 0.48g, T: 0.48g, W o.: 14.52g)

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

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

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

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Cukinia - 1/7 sztuki (75g)
- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1.5% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Warzywa obrać i pokroić, wrzucić do wrzątku i gotować pod przykryciem ok. 25 minut do momentu, kiedy staną się miękkie. Do ugotowanych warzyw dodać mleko, oliwę z oliwek i zmiksować. Doprawić solą, kurkumą i chili, ponownie zmiksować. Gotową zupę podawać z przygotowanymi samodzielnie grzankami z chleba.

▶ 12:00 Obiad (E: 662kcal, B o.: 29.71g, T: 17.47g, W o.: 107.7g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - przepis na 4 porcje (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)	1 porcja
--	----------

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



Sposób przygotowania:

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

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



- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

► 16:30 Kolacja (E: 331kcal, B o.: 16.87g, T: 12.6g, W o.: 40.73g)**Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)****2 i 1/3 kromki (70g)****Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)****1/2 plastra (5g)****Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)****2/3 sztuki (100g)****Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)****1 szklanka (250ml)****Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g)****1 sztuka (25g)****Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)****2 plastry (30g)**

► 18:00 Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)****3/4 szklanki (200ml)**



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1873 kcal
Tłuszcz:	60.43 g
Glukoza:	13.17 g
Sacharoza:	16.93 g
Błonnik pokarmowy:	52.07 g
Sód:	3554.64 mg

Białko ogółem:	89.39 g
Węglowodany ogółem:	268.96 g
Fruktoza:	17.25 g
Laktoza:	11.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.95 g



09.09.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 572kcal, B o.: 15.07g, T: 19.64g, W o.: 92.91g)

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)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)
Dietetyczna sałatka jarzynowa (E: 219kcal, B o.: 7.32g, T: 9.23g, W o.: 30.48g)	1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (40g)
- Groszek konserwowy - 2 łyżki (30g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

► 12:00 Zupa (E: 246kcal, B o.: 26.96g, T: 2.57g, W o.: 31.33g)

Zupa z kurczaka z kasza jęczmienną (E: 246kcal, B o.: 26.96g, T: 2.57g, W o.: 31.33g)	1 porcja
---	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (29g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (36g)
- Bulion warzywny - 1/7 szklanki (36ml)
- Cebula - 1/3 sztuki (36g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (36g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Dynia - 1/8 sztuki (36g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (29g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do dużego garnka, dolać bulion. Dodać kurczaka pokrojonego w kostkę, cebulę w półplasterki, czosnek rozgnieciony, liść laurowy, doprawić solą i pieprzem. Doprowadź do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować na wolnym ogniu przez godzinę. Do garnka dodać pokrojone w kostkę warzywa, różyczki brokuła i wsypać kaszę. Ponownie doprowadzić do wrzenia, następnie zmniejszyć ogień i gotować ok. godziny, aż warzywa zmiękną.

**► 12:00 Obiad (E: 680kcal, B o.: 44.21g, T: 29.96g, W o.: 64.54g)**

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

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

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

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

1/3 woreczka (40g)

Roladki ze schabu z fetą i suszonymi pomidorami (E: 393kcal, B o.: 33.92g, T: 27.19g, W o.: 3.24g)

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

2 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 porcja



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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

10 łyżeczek (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2067 kcal
Tłuszcz:	73.19 g
Glukoza:	11.18 g
Sacharoza:	18.69 g
Błonnik pokarmowy:	48.99 g
Sód:	3332.06 mg

Białko ogółem:	115.22 g
Węglowodany ogółem:	260.36 g
Fruktoza:	11.5 g
Laktoza:	10.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.05 g



10.09.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 437kcal, B o.: 22.14g, T: 13.46g, W o.: 61.93g)

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)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 79kcal, B o.: 11.22g, T: 2.82g, W o.: 2.22g)	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 10:00 Śniadanie (E: 160kcal, B o.: 8.64g, T: 4.87g, W o.: 22.33g)

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

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



Sposób przygotowania:

Kefir zblendować z owocami.

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

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



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

**Sposób przygotowania:**

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

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

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)	2 i 1/3 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Papryka czerwona (E: 16kcal, B o.: 0.65g, T: 0.25g, W o.: 3.3g)	1/5 sztuki (50g)
Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g)	2 sztuki (30g)
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)	2 plastry (30g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 48kcal, B o.: 1.2g, T: 4.4g, W o.: 0.86g)	3/4 łyżki (20g)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)**

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1734 kcal	Białko ogółem:	80.04 g
Tłuszcz:	54.35 g	Węglowodany ogółem:	251.69 g
Glukoza:	12.72 g	Fruktoza:	14.02 g
Sacharoza:	5.78 g	Laktoza:	10.81 g
Błonnik pokarmowy:	45.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.73 g
Sód:	3068.91 mg		



11.09.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 585kcal, B o.: 30.42g, T: 26.59g, W o.: 62.13g)

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 makreli, białego sera i jajka (E: 245kcal, B o.: 22.55g, T: 16.26g, W o.: 2.22g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (40g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 1/3 plastra (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Jaja ugotować na twardo. Wszystkie składniki razem połączyć.

► 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 poszatowanej cebuli dymki. Przyprawić do smaku.

► 12:00 Obiad (E: 651kcal, B o.: 28.37g, T: 27.57g, W o.: 78.59g)

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

1/2 woreczka (50g)

Jajko sadzone z warzywami (E: 334kcal, B o.: 17.15g, T: 24.54g, W o.: 11.22g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Warzywa na patelnię, mieszanka - 1/4 opakowania (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)

1 i 1/3 plastra (40g)

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

1/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

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

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

1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2015 kcal
Tłuszcz:	80.45 g
Glukoza:	11.96 g
Sacharoza:	15.14 g
Błonnik pokarmowy:	49.68 g
Sód:	2786.69 mg

Białko ogółem:	104.29 g
Węglowodany ogółem:	243.73 g
Fruktoza:	12.19 g
Laktoza:	11.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.74 g



12.09.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 547kcal, B o.: 23.68g, T: 24.83g, W o.: 59.63g)

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)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Frankfurterki drobiowe (E: 201kcal, B o.: 13.96g, T: 14.57g, W o.: 2.47g)	3 sztuki (90g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)

► 10:00 Śniadanie (E: 153kcal, B o.: 10.48g, T: 5.48g, W o.: 16.52g)

Jabłko (E: 60kcal, B o.: 0.48g, T: 0.48g, W o.: 14.52g)	2/3 sztuki (120g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)

► 12:00 Zupa (E: 317kcal, B o.: 22.14g, T: 11.66g, W o.: 33.51g)

Zupa jarzynowa (E: 317kcal, B o.: 22.14g, T: 11.66g, 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 - 3/4 sztuki (90g)
- 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: 550kcal, B o.: 35.8g, T: 14.09g, W o.: 77.7g)

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

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



Sposób przygotowania:

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



Kasza gryczana (E: 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 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.

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: 377kcal, B o.: 25.13g, T: 15.41g, W o.: 36.77g)

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 szklanka (250ml)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)

1/4 sztuki (50g)

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

2 plastry (40g)

Szyńka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)

2 plastry (40g)

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

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2034 kcal
Tłuszcz:	74.47 g
Glukoza:	9.93 g
Sacharoza:	14.34 g
Błonnik pokarmowy:	38.52 g
Sód:	3894.52 mg

Białko ogółem:	123.68 g
Węglowodany ogółem:	233.43 g
Fruktoza:	14.4 g
Laktoza:	7.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.52 g



13.09.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 519kcal, B o.: 25.81g, T: 21.86g, W o.: 60.14g)

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)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g)	1 sztuka (25g)
Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, T: 5.5g, W o.: 0.13g)	3 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 10:00 Śniadanie (E: 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 pokrojone kawałki jabłka i cynamon, dokładnie wymieszać. Jabłka nadziać przygotowanym farszem twarogowym, posypać cynamonem i owinać folią aluminiową. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.

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

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

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 774kcal, B o.: 47.24g, T: 16.53g, W o.: 118.81g)

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

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

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



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

**Sposób przygotowania:**

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

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

Kotlet schabowy z panierką z płatków owsianych (E: 424kcal, B o.: 33.23g, T: 12.62g, W o.: 46.97g)**1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

► 16:30 Kolacja (E: 464kcal, B o.: 25.3g, T: 15.9g, W o.: 59.74g)

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

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

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

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

Fit sałatka gyros z kurczakiem (E: 233kcal, B o.: 17.9g, T: 10.08g, W o.: 19.01g)**1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek, granulowany - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Ketchup, łagodny - 1 łyżka (15g)
- Ogórki konserwowe - 2 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Majonez light - 2/3 łyżki (15g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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



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

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować serkiem, nałożyć kawałki rzodkiewki.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2260 kcal
Tłuszcz:	66.7 g
Glukoza:	14.21 g
Sacharoza:	17.18 g
Błonnik pokarmowy:	56.84 g
Sód:	3210.42 mg

Białko ogółem:	123.52 g
Węglowodany ogółem:	316.54 g
Fruktoza:	20.9 g
Laktoza:	2.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.32 g



14.09.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 487kcal, B o.: 15.99g, T: 22.73g, W o.: 60.29g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 82kcal, B o.: 2.04g, T: 7.6g, W o.: 1.48g)	2 łyżki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)
Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)	1 sztuka (50g)

▶ 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: 223kcal, B o.: 8.39g, T: 2.41g, W o.: 44.68g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

▶ 12:00 Obiad (E: 864kcal, B o.: 40.48g, T: 37.45g, W o.: 98.71g)

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

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

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



- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

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

Kasza jęczmienna, pęczak (E: 136kcal, B o.: 3.36g, T: 0.8g, W o.: 29.96g)

1/3 woreczka (40g)

Mięsno-warzywne gołąbki bez zawijania (E: 579kcal, B o.: 31.87g, T: 35.12g, W o.: 35.17g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (9g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta włoska - 2 i 1/4 liścia (125g)
- Olej rzepakowy - 1/2 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 - 3/4 porcji (125g)

**Sposób przygotowania:**

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

► **16:30 Kolacja (E: 524kcal, B o.: 31.2g, T: 20.69g, W o.: 60.22g)**

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

2 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 szklanka (250ml)

Sałatka z serka wiejskiego i warzyw (E: 328kcal, B o.: 26.78g, T: 15.37g, W o.: 24.34g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Rzodkiewka - 5 sztuk (75g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Pieprz biały - 2 szczypty (2g)

**Sposób przygotowania:**

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

► **18:00 Posiłek nocny (E: 152kcal, B o.: 18.45g, T: 6.45g, W o.: 4.95g)**

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

6 łyżek (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2340 kcal
Tłuszcz:	92.73 g
Glukoza:	12.83 g
Sacharoza:	14.95 g
Błonnik pokarmowy:	47.19 g
Sód:	3567.18 mg

Białko ogółem:	120.96 g
Węglowodany ogółem:	278.15 g
Fruktoza:	13.42 g
Laktoza:	10.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.15 g



15.09.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 27.37g, T: 22.65g, W o.: 67.14g)

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)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Ser gouda (E: 95kcal, B o.: 8.37g, T: 6.87g, W o.: 0.03g)	1 i 1/4 plastra (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

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

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawę. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

▶ 12:00 Obiad (E: 693kcal, B o.: 40.64g, T: 22.18g, W o.: 93.8g)

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.

Kaszotto gryczane z indykiem (E: 544kcal, B o.: 35.39g, T: 20.65g, 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 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Na dużą patelnię z pokrywą lub do garnka wlać pół łyżki oliwy, zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz pokrojonego na kawałeczki pora. Dodać starty czosnek, a po chwili obraną i startą na dużych oczkach marchewkę. Smażyć mieszając przez ok. 2 minuty. Przesunąć warzywa na bok patelni, w wolne miejsce włożyć mięso, wlać pół łyżki oliwy, doprawić mięso solą i pieprzem i 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: 384kcal, B o.: 20.36g, T: 15.53g, W o.: 45.23g)**Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)****2 kromki (70g)****Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)****1/2 plastra (5g)****Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)****2/3 sztuki (100g)****Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)****1 szklanka (250ml)****Pasta twarogowo-jajeczna z porem (E: 169kcal, B o.: 15.04g, T: 10.01g, W o.: 5.25g)****1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 124kcal, B o.: 6.99g, T: 3.1g, W o.: 17.98g)**Kanapka z szynką (E: 124kcal, B o.: 6.99g, T: 3.1g, W o.: 17.98g)****1 porcja**



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

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować masłem, położyć na nim szynkę i warzywa.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1996 kcal
Tłuszcz:	71.35 g
Glukoza:	19.2 g
Sacharoza:	13.96 g
Błonnik pokarmowy:	58.71 g
Sód:	5427.51 mg

Białko ogółem:	111.35 g
Węglowodany ogółem:	255.74 g
Fruktoza:	19.48 g
Laktoza:	6.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.09 g



16.09.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 468kcal, B o.: 20.22g, T: 17.89g, W o.: 62.62g)

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)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g)	1 sztuka (25g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
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)

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 705kcal, B o.: 47.8g, T: 17.95g, W o.: 96.15g)

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - przepis na 4 porcje (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g) 1 porcja

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód 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.



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.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

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

1 sztuka (25g)

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

2 plastry (30g)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 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:	2096 kcal	Białko ogółem:	118.36 g
Tłuszcz:	62.59 g	Węglowodany ogółem:	287.87 g
Glukoza:	15.18 g	Fruktoza:	21.83 g



Wartości odżywcze

Sacharoza:	12.61 g
Błonnik pokarmowy:	50.76 g
Sód:	3502.63 mg

Laktoza:	5.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.84 g



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka tarta	30g (1/4 szklanki)
Chleb graham	840g (28 kromki)
Chleb żytni razowy	1120g (32 kromki)
Kasza gryczana	320g (3 i 1/4 woreczka)
Kasza jaglana	40g (1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	29g (1/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	80g (3/4 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty	40g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	25g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	9g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Płatki owsiane	50g (5 łyżek)
Ryż basmati	60g (1/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły	96g (1/5 sztuki)
Cebula	382g (3 i 2/3 sztuki)
Cebula dymka	70g (3 i 1/2 sztuki)
Ciecierzycza, sucha	50g (3 i 1/3 łyżki)
Cukinia	451g (3/4 sztuki)
Czosnek	23g (4 i 2/3 ząbka)
Dynia	36g (1/8 sztuki)
Fasolka szparagowa, mrożona	130g (1/3 opakowania)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Groszek konserwowy	30g (2 łyżki)
Kalafior	700g (3 i 1/2 porcji)
Kalafior, mrożony	200g (1/3 opakowania)
Kapusta biała	360g (1/6 sztuki)
Kapusta pekińska	270g (5 i 1/3 liścia)
Kapusta włoska	125g (2 i 1/4 liścia)

Koper ogrodowy	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	4g (1 łyżeczka)
Korzeń imbiru, surowy	3g (1/8 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	210g (10 i 1/2 łyżki)
Marchew	403g (9 sztuk)
Ogórek	510g (2 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszane	30g (1/2 sztuki)
Ogórki konserwowe	20g (2 sztuki)
Papryka chili	1g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	700g (3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	209g (10 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	200g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	54g (9 łyżeczek)
Pomidor	1170g (6 i 3/4 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	17g (2 i 1/3 plastra)
Pomidory w puszcze	100g (1/3 szklanki)
Por	449g (3 i 1/4 sztuki)
Przecier pomidorowy	15g (1 łyżka)
Rzodkiewka	315g (21 sztuki)
Salata	140g (2/3 sztuki)
Salata zielona, liście	5g (1 liść)
Seler korzeniowy	187g (2/3 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	123g (2/3 szklanki)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Szpinak	63g (2 i 1/2 garści)
Ziemniaki	160g (1 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	140g (1 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	50g (2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki, niskotłuszczowy	6g (1/3 łyżki)
--------------------------------	----------------



Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	775g (38 i 3/4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	650ml (2 i 3/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	90ml (1/3 szklanki)
Ser gouda	50g (2 plastry)
Ser kanapkowy, śmietankowy	40g (2 łyżki)
Ser mozzarella w kulce	80g (4 plastry)
Ser twarogowy, chudy	200g (6 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	140g (4 i 2/3 plastra)
Ser typu "Feta"	20g (1/8 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny	300g (20 łyżeczek)
Serek śmietankowy, naturalny	40g (1 i 2/3 łyżki)
Serek twarogowy, ziarnisty	150g (6 łyżek)
Serek wiejski	700g (35 łyżki)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	100g (4 sztuki)
Śmietana kwaśna	15ml (2/3 łyżki)

**Mięso i jaja**

Boczek wędzony	50g (5 plasterów)
Boczek wędzony, bez kości	5g (1/2 plastra)
Frankfurterki drobiowe	90g (3 sztuki)
Indyk, mięso mielone	200g (2 porcje)
Jaja gotowane	50g (1 sztuka)
Jaja kurze, całe	326g (6 i 1/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	320g (1 i 2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	90g (3/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	50g (1/3 sztuki)
Szynka kanapkowa	135g (9 plasterów)
Szynka wieprzowa	200g (10 plasterów)
Szynka wieprzowa, gotowana	20g (1 plaster)
Wieprzowina, mięso mielone	125g (3/4 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200g (3/4 porcji)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	157g (15 i 2/3 plastra)
Olej kokosowy	3ml (1/3 łyżki)
Olej rzepakowy	39ml (3 i 3/4 łyżki)

Oliwa z oliwek	88ml (8 i 3/4 łyżki)
----------------	----------------------

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Cukier	18g (1 i 1/2 łyżki)
Miód pszczeli	32g (1 i 1/4 łyżki)

**Ryby i owoce morza**

Makrela, wędzona	40g (1/3 sztuki)
Mintaj, świeży	130g (1 porcji)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Dynia, pestki, łuskane	20g (2 łyżki)
Jabłko	600g (3 i 1/3 sztuki)
Maliny	1250g (17 i 3/4 garści)
Śliwki	110g (2 sztuki)
Truskawki	1200g (8 szklanek)

**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru	4500ml (18 i 3/4 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	10g (1 łyżka)
Sok z cytryny	30ml (5 łyżek)

**Przyprawy**

Bazylija, suszona	3g (3 łyżeczek)
Bazylija, świeża	2g (2/3 garści)
Bulion rosołowy	250ml (1 szklanka)
Bulion warzywny	1411ml (5 i 3/4 szklanki)
Curry, w proszku	2g (2/3 łyżeczek)
Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczek)
Czosnek, granulowany	2g (2/3 łyżeczek)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczek)
Kminek, suszony	2g (2/3 łyżeczek)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczek)
Kurkuma, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczek)



Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	1g (1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	10g (1/3 łyżki)
Majonez light	15g (2/3 łyżki)
Musztarda sarepska	5g (1/2 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	3g (1 łyżeczka)
Papryka chili, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz czarny	28g (28 szczypty)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Sos sojowy bezglutenowy House of Asia	4ml (1/3 łyżki)
Sól biała	36g (36 szczypty)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Warzywa na patelnię, mieszanka	100g (1/4 opakowania)
--------------------------------	-----------------------