

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

24.08.2026 - 02.09.2026

poniedziałek (2026-08-24)	wtorek (2026-08-25)	środa (2026-08-26)	czwartek (2026-08-27)	piątek (2026-08-28)	sobota (2026-08-29)	niedziela (2026-08-30)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Szynka kanapkowa Serek śmietankowy, naturalny Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Paszтет podlaski z kurczaka Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Serek wiejski Dżem truskawkowy, niskosłodzony	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Sałata Pasta z makrelą i twarogiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Sałata Pomidor Szynka kanapkowa Ser kanapkowy, śmietankowy Kawa zbożowa, w proszku	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Parówki drobiowe Herbata czarna, napar z cukrem
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa z makaronem orzo i kurczakiem	Zupa z dyni	Delikatna zupa krem z selera	Zupa krem z pietruszki i marchewki z makaronem	Zupa koperkowa	Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami	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 z wiśni, z cukrem Pieczone klopsiki z kurczaka z warzywami korzeniowymi	Surówka z marchewki Kompot z jabłek, z cukrem Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią	Kompot z jabłek, z cukrem Udka pieczone z dynią i ziemniakami	Kompot z wiśni, z cukrem Lekka potrawka z kurczaka i warzywami	Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki Miruna z ryżem i warzywami	Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki Jaja sadzone z ziemniakami	Kasza jaglana Buraczki lekkostrawne Kompot z wiśni, z cukrem Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Lekka pasta twarogowa	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Lekka sałatka z warzywami i tuńczykiem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Pasta z pieczonej dyni i twarogu	Chleb pszenny Masło ekstra Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem Pomidor Serek śmietankowy, naturalny	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Ogórek Pasta jajeczna z tuńczykiem	Chleb pszenny Masło ekstra Herbata czarna, napar z cukrem Ser mozzarella w kulce Szynka wieprzowa	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Dietetyczna sałatka jarzynowa
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
Serek wiejski		Kanapka z ogórkowym twarogiem	Wafle ryżowe	Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	Koktajl	Kanapka z serem

poniedziałek (2026-08-31)	wtorek (2026-09-01)	środa (2026-09-02)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb pszenny Masło ekstra Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar z cukrem Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Parówki z kurczaka Ser twarogowy, półtłusty
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa pomidorowa z ryżem	Zupa warzywna z kurczakiem	Zupa z makaronem orzo i kurczakiem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot z wiśni, z cukrem Kasza jaglana Surówka z marchewki i selera naciowego Pieczony schab	Kompot z wiśni, z cukrem Surówka z marchewki i selera naciowego Pieczone nuggetsy z ziemniaczkami	Kompot z wiśni, z cukrem Kasza jaglana Gulasz z indyka z warzywami Surówka z marchewki
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb pszenny Masło ekstra Lekka sałatka z warzywami i indykiem Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Grani, twarożek Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem	Chleb pszenny Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar z cukrem Ser kanapkowy, śmietankowy Paszтет podlaski z kurczaka
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
Kefir, 2% tłuszczu	Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	Serek wiejski



24.08.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 27.28g, T: 17.73g, W o.: 75.43g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 205kcal, B o.: 20.27g, T: 4.48g, W o.: 22.63g)

Zupa z makaronem orzo i kurczakiem (E: 205kcal, B o.: 20.27g, T: 4.48g, W o.: 22.63g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (75g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron orzo - 1/8 szklanki (19g)



Sposób przygotowania:

Obrać marchew i seler, pokroić w drobną kostkę. Kurczaka pokroić w 2-3 cm kawałki. Natkę pietruszki drobno posiekać. W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić marchew i seler, dusić na małym ogniu przez kilka minut, co jakiś czas mieszając. Zalać warzywa bulionem warzywnym (800 ml), dodać sól. Zupę zagotować, zmniejszyć ogień i gotować około 10 minut. Dodać pokrojonego kurczaka, gotować kolejne 5-10 minut. Po tym czasie wsypać makaron orzo i gotować około 10 minut do miękkości makaronu i ugotowania kurczaka. Pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

► 12:00 Obiad (E: 770kcal, B o.: 38.62g, T: 19.84g, W o.: 114.27g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)
Pieczone klopsiki z kurczaka z warzywami korzeniowymi (E: 580kcal, B o.: 37.87g, T: 19.59g, W o.: 67.52g)	1 porcja

- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (85g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 1 szklanka (150g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso wymieszać z bułką tartą, majerankiem, papryką, solą i pieprzem. Uformować klopsiki. Ziemniaki, marchew oraz pietruszkę pokroić w słupki. Wymieszać z oliwą i ułożyć na blasze razem z klopsikami. Piec przez 35 minut w 200 stopniach, po 20 minutach obrócić klopsiki i wymieszać warzywa. Jogurt wymieszać z posiekanym koperkiem i pieprzem. Klopsiki podawać z warzywami i sosem.

► 16:30 Kolacja (E: 377kcal, B o.: 22.46g, T: 6.13g, W o.: 60.41g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 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 z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 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:	2007 kcal
Tłuszcz:	53.18 g
Glukoza:	9.26 g
Sacharoza:	73.96 g
Błonnik pokarmowy:	25.67 g
Sód:	3504.81 mg

Białko ogółem:	118.63 g
Węglowodany ogółem:	274.74 g
Fruktoza:	8.91 g
Laktoza:	4.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.27 g



25.08.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 559kcal, B o.: 20.26g, T: 20.2g, W o.: 76.62g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 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)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 96kcal, B o.: 2.4g, T: 8.8g, W o.: 1.72g)	1 i 2/3 łyżki (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 299kcal, B o.: 8.47g, T: 12.11g, W o.: 44.47g)

Zupa z dyni (E: 299kcal, B o.: 8.47g, T: 12.11g, W o.: 44.47g) 1 porcja

- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Kurkuma, mielona - 3/4 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (70g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Mleko spożywcze, 1.5 % tłuszczu - 1/4 szklanki (60ml)



Sposób przygotowania:

Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę. Do garnka dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć, co chwilę mieszając przez ok. 5 minut. Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut. Dodać pomidory z puszek. Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

► 12:00 Obiad (E: 638kcal, B o.: 28.67g, T: 17.58g, W o.: 96.94g)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.92g, T: 5.51g, W o.: 16.86g) 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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.

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g) 1 szklanka (250ml)

Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią (E: 380kcal, B o.: 27.25g, T: 11.82g, W o.: 43.33g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kasza jaglana - 1/7 woreczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Ziemniaki - 1 i 2/3 sztuki (140g)



Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać i gotować w wodzie do miękkości. Ugotowaną marchewkę pokroić w kostkę. Kaszę ugotować według wskazówek na opakowaniu. Ziemniaki gotować na średnim ogniu, pod częściowym przykryciem do miękkości. Ugotowane ziemniaki odcedzić i rozgnieść.

W misce wymieszać: mięso, jajko, kaszę, marchew, posiekaną natkę pietruszki oraz sól. Wyrobić mięso i uformować pulpeciki. Uformowane pulpeciki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pulpeciki piec w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 25-30 minut.

Ogórka umyć, obrać i pokroić w talarki, wymieszać razem z jogurtem i doprawić solą oraz pieprzem. Upieczone pulpeciki podawać z ziemniakami i mizerią.

► 16:30 Kolacja (E: 476kcal, B o.: 26.49g, T: 16.05g, W o.: 58.61g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Lekka sałatka z warzywami i tuńczykiem (E: 208kcal, B o.: 20.25g, T: 10.94g, W o.: 8.06g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Obrać, pokroić z resztą warzyw. Wymieszać z sałatą, tuńczykiem i oliwą, przyprawić.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1972 kcal
Tłuszcz:	65.94 g
Glukoza:	12.95 g
Sacharoza:	62.62 g
Błonnik pokarmowy:	29.92 g
Sód:	3584.53 mg

Białko ogółem:	83.89 g
Węglowodany ogółem:	276.64 g
Fruktoza:	19.51 g
Laktoza:	4.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.16 g



26.08.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 13.23g, T: 15.96g, W o.: 75.87g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 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)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 72kcal, B o.: 2.8g, T: 6g, W o.: 1.6g)	2 łyżki (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 393kcal, B o.: 45.12g, T: 7.69g, W o.: 36.87g)

Delikatna zupa krem z selera (E: 393kcal, B o.: 45.12g, T: 7.69g, W o.: 36.87g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Sól himalajska - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (50g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)



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: 590kcal, B o.: 23.77g, T: 21.69g, W o.: 79.51g)

Kompot z jabłek, z cukrem (E: 145kcal, B o.: 0.5g, T: 0.25g, W o.: 36.75g)	1 szklanka (250ml)
Udka pieczone z dynią i ziemniakami (E: 445kcal, B o.: 23.27g, T: 21.44g, W o.: 42.76g)	1 porcja

- Dynia - 1/7 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 1 sztuka (105g)
- Ziemniaki - 2 sztuki (180g)



Sposób przygotowania:

Udka z kurczaka natrzeć solą, pieprzem, curry i skórą z cytryny oraz łyżką oliwy. Mięso ułożyć w dużej formie. Ziemniaki i dynię obrać i pokroić w kawałki. Warzywa wymieszać z łyżką oliwy i przyprawami. Wyłożyć je do naczynia z mięsem. Całość piec w 200 stopniach przez ok. 45 minut.

► 16:30 Kolacja (E: 422kcal, B o.: 19.2g, T: 11.2g, W o.: 64.35g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 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 z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

Pasta z pieczonej dyni i twarogu (E: 135kcal, B o.: 12.06g, T: 5.89g, W o.: 9.7g)

1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (80g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 190 stopni. Dynię obrać, usunąć pestki, pokroić w kostkę i ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Skropić oliwą i wstawić do piekarnika na około 20-25 minut, aż zmięknie. Upieczoną dynię ostudzić, przełożyć do blendera, dodać twaróg, jogurt i szczyptę soli. Całość zmiksować blenderem na gładką, kremową pastę. Doprawić posiekaną natką pietruszki i delikatnie wymieszać. Pieczywo lekko podgrzać w tosterze lub piekarniku i posmarować przygotowaną pastą.

► 18:00 Posiłek nocny (E: 166kcal, B o.: 10.36g, T: 4.14g, W o.: 22.94g)

Kanapka z ogórkowym twarożkiem (E: 166kcal, B o.: 10.36g, T: 4.14g, W o.: 22.94g)

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 pszenny - 1 i 1/3 kromki (35g)



Sposób przygotowania:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2061 kcal
Tłuszcz:	60.68 g
Glukoza:	8.18 g
Sacharoza:	58.41 g
Błonnik pokarmowy:	27.91 g
Sód:	2284.06 mg

Białko ogółem:	111.68 g
Węglowodany ogółem:	279.54 g
Fruktoza:	11.13 g
Laktoza:	3.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.87 g



27.08.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 557kcal, B o.: 20.52g, T: 15.02g, W o.: 87.61g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 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)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.09g, T: 0.06g, W o.: 11.34g)	2 łyżeczki (30g)

► 12:00 Zupa (E: 288kcal, B o.: 22.38g, T: 6.56g, W o.: 37.53g)

Zupa krem z pietruszki i marchewki z makaronem - przepis na 2 porcje (E: 288kcal, B o.: 22.38g, T: 6.56g, W o.: 37.53g) 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Makaron, penne - 1 szklanka (70g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa obrać i przepłukać pod bieżącą wodą. Następnie seler, marchewki i pietruszki pokroić w kostkę. Włożyć je do garnka razem z olejem, mięsem, zalać wodą i dodać ziela angielskie i liście laurowe. Gotować pod przykryciem aż do miękkości warzyw i mięsa, około 20 minut. Po ugotowaniu wyjąć ziele i liście oraz mięso. Zupę doprawić i zblendować ją na krem. Dodać jogurt i kawałki mięsa. Podawać z ugotowanym makaronem.

► 12:00 Obiad (E: 717kcal, B o.: 40.84g, T: 15.84g, W o.: 105.71g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)
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: 365kcal, B o.: 13.29g, T: 10.67g, W o.: 55.93g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)	2 i 3/4 kromki (70g)
Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)	1/2 plastra (5g)
Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)	2 plastry (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
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: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)

Wafle ryżowe (E: 166kcal, B o.: 4g, T: 2g, W o.: 33.06g)	4 sztuki (40g)
--	----------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Białko ogółem:	101.03 g
Tłuszcz:	50.09 g	Węglowodany ogółem:	319.84 g
Glukoza:	12.68 g	Fruktoza:	12.61 g
Sacharoza:	75.46 g	Laktoza:	1.31 g
Błonnik pokarmowy:	21.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.14 g
Sód:	2123.71 mg		



28.08.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 704kcal, B o.: 39.51g, T: 24.89g, W o.: 83.33g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 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)

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

Pasta z makrelą i twarogiem (E: 286kcal, B o.: 29.08g, T: 14.93g, W o.: 9.06g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Makrela, wędzona - 1/2 sztuki (65g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 2 plastry (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

▶ 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 podduzić 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: 705kcal, B o.: 29.59g, T: 18.22g, W o.: 109.21g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.92g, T: 5.51g, W o.: 16.86g) 1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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.

Miruna z ryżem i warzywami (E: 402kcal, B o.: 27.92g, T: 12.46g, W o.: 45.6g) 1 porcja

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 496kcal, B o.: 26.31g, T: 20.01g, W o.: 54.4g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

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

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.

► 18:00 Posiłek nocny (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 6 łyżek (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	106.68 g
Tłuszcz:	76.27 g	Węglowodany ogółem:	307.05 g
Glukoza:	9.83 g	Fruktoza:	12.79 g
Sacharoza:	76.73 g	Laktoza:	11.12 g
Błonnik pokarmowy:	20.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.94 g
Sód:	2888.96 mg		



29.08.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 19.44g, T: 17.23g, W o.: 67.43g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 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)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 62kcal, B o.: 1.53g, T: 5.7g, W o.: 1.11g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)

► 12:00 Zupa (E: 158kcal, B o.: 6.98g, T: 3.35g, W o.: 25.72g)

Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami (E: 158kcal, B o.: 6.98g, T: 3.35g, W o.: 25.72g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/5 łyżki (2ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

W garnku na łyżeczce oliwy podsmażyć przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pokrojoną na małe kawałki cukinię i dusić kilka minut. Zalać wszystko bulionem i gotować do miękkości cukinii – 10-15 minut.

W tym czasie przygotować dietetyczne grzanki – kromki grahama podpiec w tosterze lub opiekaczu i już podpieczone pokroić w kostkę. Można natrzeć kromki podpieczonego chleba graham czosnkiem. Zupę zmiksować blenderem i doprawić. Rozlać do misek, dodać po łyżeczce jogurtu i po porcji grzanek.

► 12:00 Obiad (E: 716kcal, B o.: 24.36g, T: 16.83g, W o.: 124.72g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)
Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.92g, T: 5.51g, W o.: 16.86g)	1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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.

Jaja sadzone z ziemniakami (E: 413kcal, B o.: 22.69g, T: 11.07g, W o.: 61.11g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Czarnuszka - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 3 sztuki (270g)



Sposób przygotowania:

Zrobić jajka sadzone. Rozgrzać patelnię, wbić jajka i podgrzewać do ścięcia. Na końcu przyprawić solą i pieprzem. Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie. Podawać z ugotowanym kalafiozem.

► 16:30 Kolacja (E: 439kcal, B o.: 24.92g, T: 15.15g, W o.: 51.74g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

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

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 179kcal, B o.: 5.44g, T: 2.68g, W o.: 35.69g)

Koktajl (E: 179kcal, B o.: 5.44g, T: 2.68g, W o.: 35.69g) 1 porcja

- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (120g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Zmiksuj składniki.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1985 kcal	Białko ogółem:	81.14 g
Tłuszcz:	55.24 g	Węglowodany ogółem:	305.3 g
Glukoza:	17.06 g	Fruktoza:	23.96 g
Sacharoza:	69.15 g	Laktoza:	3.61 g
Błonnik pokarmowy:	29.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.97 g
Sód:	3009.13 mg		



30.08.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 626kcal, B o.: 21.75g, T: 27.22g, W o.: 75.89g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 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)

Parówki drobiowe (E: 211kcal, B o.: 11.6g, T: 17.3g, W o.: 2.2g) 2 i 1/2 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 258kcal, B o.: 14.97g, T: 6.23g, W o.: 36.77g)

Rosół z kury (E: 258kcal, B o.: 14.97g, T: 6.23g, W o.: 36.77g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (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: 711kcal, B o.: 35.07g, T: 18.74g, W o.: 103.36g)

Kasza jaglana (E: 174kcal, B o.: 5.25g, T: 1.45g, W o.: 35.8g) 1/2 woreczka (50g)

Buraczki lekkostrawne (E: 103kcal, B o.: 2.33g, T: 5.12g, W o.: 13.21g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i polać oliwą.

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich (E: 244kcal, B o.: 26.74g, T: 11.92g, W o.: 7.6g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Miód - 1/5 łyżki (5g)
- Zioła prowansalskie - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 559kcal, B o.: 16.49g, T: 14.98g, W o.: 95.66g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 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 z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Dietetyczna sałatka jarzynowa (E: 272kcal, B o.: 9.35g, T: 9.67g, W o.: 41.01g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 3/4 sztuki (80g)
- Groszek konserwowy - 3 łyżki (45g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (20g)



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.

► 18:00 Posiłek nocny (E: 91kcal, B o.: 4.76g, T: 1.26g, W o.: 15.46g)

Kanapka z serkiem (E: 91kcal, B o.: 4.76g, T: 1.26g, W o.: 15.46g) 1 porcja

- Chleb pszenny - 1 kromka (25g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Serek twarogowy, cottage cheese - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Pieczewo posmarować serkiem, posypać posiekaną natką pietruszki, położyć plastry rzodkiewki.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2245 kcal
Tłuszcz:	68.43 g
Głukoza:	10.31 g
Sacharoza:	83.73 g
Błonnik pokarmowy:	27.35 g
Sód:	3327.26 mg

Białko ogółem:	93.04 g
Węglowodany ogółem:	327.14 g
Fruktoza:	10.38 g
Laktoza:	2.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.41 g



31.08.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 708kcal, B o.: 30.41g, T: 28.22g, W o.: 88.1g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g) 4 i 1/4 kromki (105g)

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

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

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

Salatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą (E: 304kcal, B o.: 20.58g, T: 18.4g, W o.: 16.61g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 i 2/3 łyżki (50g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Zupa (E: 167kcal, B o.: 5.67g, T: 1.24g, W o.: 33.6g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 167kcal, B o.: 5.67g, T: 1.24g, W o.: 33.6g) 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Ryż paraboliczny - 1/7 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

► 12:00 Obiad (E: 661kcal, B o.: 35.56g, T: 15.7g, W o.: 99.31g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g) 1 szklanka (250ml)

Kasza jaglana (E: 139kcal, B o.: 4.2g, T: 1.16g, W o.: 28.64g) 1/3 woreczka (40g)

Surówka z marchewki i selera naciowego (E: 144kcal, B o.: 2.94g, T: 5.86g, W o.: 23.17g) 1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość polać sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

Pieczony schab - przepis na 6 porcji (E: 188kcal, B o.: 27.67g, T: 8.43g, W o.: 0.75g) 1 porcja

- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Liście kolendry, suszone - 1 łyżeczka (3g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2 i 3/4 porcji (720g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 469kcal, B o.: 24.15g, T: 16.29g, W o.: 58.67g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Lekka sałatka z warzywami i indykiem (E: 201kcal, B o.: 17.91g, T: 11.18g, W o.: 8.12g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 4 plastry (60g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo. Obrąć, pokroić z resztą warzyw. Całość wymieszać z oliwą i przyprawić.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 70kcal, B o.: 4.76g, T: 2.8g, W o.: 6.58g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 70kcal, B o.: 4.76g, T: 2.8g, W o.: 6.58g)

2/3 szklanki (140ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal
Tłuszcz:	64.25 g
Glukoza:	11.1 g
Sacharoza:	70.49 g
Błonnik pokarmowy:	25.42 g
Sód:	4239.18 mg

Białko ogółem:	100.55 g
Węglowodany ogółem:	286.26 g
Fruktoza:	14.5 g
Laktoza:	5.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.68 g



01.09.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 562kcal, B o.: 27.28g, T: 17.73g, W o.: 75.43g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)

► 12:00 Zupa (E: 286kcal, B o.: 33.28g, T: 2.83g, W o.: 37.75g)

Zupa warzywna z kurczakiem (E: 286kcal, B o.: 33.28g, T: 2.83g, W o.: 37.75g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Kalafior - 1 i 1/4 porcji (250g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Ocet cydrowy - 5 łyżek (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

Filet z kurczaka umyć i włożyć do garnka. Marchew, pietruszkę i seler obrać oraz zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Kalafior umyć i podzielić na małe różyczki. Wszystkie warzywa włożyć do garnka. Zalać warzywa i kurczaka zimną wodą (około 750 ml) tak, aby przykryć wszystkie produkty w garnku. Dodać również przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Gotować 30 minut, następnie dodać zieloną pietruszkę (zostawić trochę do przybrania) oraz lubczyk. Gotować kolejne 15 minut. Wyjąć zieloną pietruszkę. Dodać ocet jabłkowy, sól i pierz do smaku. Jeśli zupa okaże się zbyt słodka lub mdła można dodać więcej octu.

► 12:00 Obiad (E: 613kcal, B o.: 25.01g, T: 13.96g, W o.: 102.01g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)
Surówka z marchewki i selera naciowego (E: 144kcal, B o.: 2.94g, T: 5.86g, W o.: 23.17g)	1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/2 sztuki (200g)
- Sok z limonki - 1 łyżka (6ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko umyć, obrać i zetrzeć na tarce. Seler pokroić w plasterki, dodać do startych warzyw, całość polać sokiem z limonki i oliwą, następnie doprawić do smaku.

Pieczone nuggetsy z ziemniaczkami (E: 279kcal, B o.: 21.32g, T: 7.85g, W o.: 32.09g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Płatki kukurydziane - 1/3 szklanki (10g)
- Curry, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 1 i 1/3 sztuki (125g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić na kawałki i obtoczyć w rozmieszanym jajku z przyprawami. Nuggetsy obtoczyć w pokruszonych płatkach kukurydzianych i piec na papierze do pieczenia w 180 stopniach przez ok. 20 minut. Ziemniaki pokroić w łódeczki, obtoczyć w oliwie i przyprawach. Piec 40 minut.

► 16:30 Kolacja (E: 361kcal, B o.: 13.14g, T: 10.11g, W o.: 56.45g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g) 2 i 3/4 kromki (70g)

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

Grani, twarożek (E: 74kcal, B o.: 6g, T: 4.8g, W o.: 1.8g) 3 łyżki (60g)

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g) 1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 158kcal, B o.: 16.8g, T: 4.2g, W o.: 13.3g)

Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (E: 158kcal, B o.: 16.8g, T: 4.2g, W o.: 13.3g) 5 łyżek (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1980 kcal	Białko ogółem:	115.51 g
Tłuszcz:	48.83 g	Węglowodany ogółem:	284.94 g
Glukoza:	13.71 g	Fruktoza:	16.11 g
Sacharoza:	85.32 g	Laktoza:	2.99 g
Błonnik pokarmowy:	36.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.93 g
Sód:	3085.68 mg		



02.09.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 677kcal, B o.: 26.27g, T: 29.72g, W o.: 78.53g)

Chleb pszenny (E: 271kcal, B o.: 8.93g, T: 1.47g, W o.: 57.02g)	4 i 1/4 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)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)	1 szklanka (250ml)
Parówki z kurczaka (E: 209kcal, B o.: 8.64g, T: 17.92g, W o.: 3.36g)	2 sztuki (80g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)	1 i 1/3 plastra (40g)

► 12:00 Zupa (E: 205kcal, B o.: 20.27g, T: 4.48g, W o.: 22.63g)

Zupa z makaronem orzo i kurczakiem (E: 205kcal, B o.: 20.27g, T: 4.48g, W o.: 22.63g)	1 porcja
---	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (75g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Makaron orzo - 1/8 szklanki (19g)



Sposób przygotowania:

Obrać marchew i seler, pokroić w drobną kostkę. Kurczaka pokroić w 2-3 cm kawałki. Natkę pietruszki drobno posiekać. W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić marchew i seler, dusić na małym ogniu przez kilka minut, co jakiś czas mieszając. Zalać warzywa bulionem warzywnym (800 ml), dodać sól. Zupę zagotować, zmniejszyć ogień i gotować około 10 minut. Dodać pokrojonego kurczaka, gotować kolejne 5-10 minut. Po tym czasie wsypać makaron orzo i gotować około 10 minut do miękkości makaronu i ugotowania kurczaka. Pod koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

► 12:00 Obiad (E: 858kcal, B o.: 51.81g, T: 23.71g, W o.: 114.99g)

Kompot z wiśni, z cukrem (E: 190kcal, B o.: 0.75g, T: 0.25g, W o.: 46.75g)	1 szklanka (250ml)
Kasza jaglana (E: 209kcal, B o.: 6.3g, T: 1.74g, W o.: 42.96g)	2/3 woreczka (60g)
Gulasz z indyka z warzywami (E: 363kcal, B o.: 43.9g, T: 16.35g, W o.: 12.39g)	1 porcja

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (213g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (63g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy łodyga - 3/4 sztuki (33g)



Sposób przygotowania:

W dużym garnku do gotowania gulaszu (lub na głębokiej patelni), Poddusić mięso.. Dorzucić pokrojone: marchew, seler naciowy. Doprawić solą, pieprzem, suszonymi ziołami. Całość podlać filiżanką wody i dusić 30 minut aż mięso będzie miękkie. Po tym czasie dodać pokrojoną cukinię i pomidory z puszek. Całość gotować 5-10 min.

Surówka z marchewki (E: 96kcal, B o.: 0.86g, T: 5.37g, W o.: 12.89g)

1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 1/3 sztuki (60g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- 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: 382kcal, B o.: 10.26g, T: 13.61g, W o.: 56.59g)

Chleb pszenny (E: 181kcal, B o.: 5.95g, T: 0.98g, W o.: 38.01g)

2 i 3/4 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 z cukrem (E: 50kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 12.5g)

1 szklanka (250ml)

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

1 łyżka (20g)

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

1 i 1/2 łyżki (30g)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 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:	2215 kcal
Tłuszcz:	76.52 g
Glukoza:	11.24 g
Sacharoza:	70.96 g
Błonnik pokarmowy:	21.43 g
Sód:	2819.46 mg

Białko ogółem:	118.61 g
Węglowodany ogółem:	274.74 g
Fruktoza:	13.29 g
Laktoza:	1.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.28 g

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-08-24 / 2026-08-25 / 2026-08-26 / 2026-08-27 / 2026-08-28 / 2026-08-29 / 2026-08-30 / 2026-08-31 / 2026-09-01 / 2026-09-02



Produkty zbożowe

Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb pszenny	1835g (73 i 1/3 kromki)
Kasza jaglana	165g (1 i 2/3 woreczka)
Makaron gniazda, nitki	40g (1 i 1/4 sztuki)
Makaron orzo	38g (1/5 szklanki)
Makaron, penne	70g (1 szklanka)
Płatki kukurydżiane	10g (1/3 szklanki)
Ryż paraboliczny	30g (1/7 szklanki)
Ryż basmati	110g (2/3 szklanki)
Ryż biały	200g (1 szklanka)
Wafle ryżowe	40g (4 sztuki)



Warzywa

Brokuły	60g (1/8 sztuki)
Burak	125g (1 i 1/4 sztuki)
Cukinia	423g (3/4 sztuki)
Czosnek	23g (4 i 2/3 ząbka)
Dynia	405g (1/2 sztuki)
Groszek konserwowy	45g (3 łyżki)
Kalafior	450g (2 i 1/4 porcji)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	4g (1 łyżeczka)
Koper, świeży	32g (8 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	10g (1/8 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	45g (2 i 1/4 łyżki)
Marchew	1042g (23 i 1/4 sztuki)
Ogórek	130g (3/4 sztuki)
Ogórki kiszone	20g (1/3 sztuki)
Pietruszka, korzeń	315g (4 sztuki)
Pietruszka, liście	61g (10 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	1810g (10 i 2/3 sztuki)

Pomidory w puszcze

	160g (2/3 szklanki)
Por	114g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	75g (5 sztuk)
Salata	120g (2/3 sztuki)
Salata lodowa	20g (1/8 sztuki)
Salata zielona, liście	20g (4 liście)
Seler korzeniowy	362g (1 sztuka)
Seler naciowy	400g (1 sztuka)
Seler naciowy, łodyga	83g (1 i 3/4 sztuki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki	805g (9 sztuk)
Ziemniaki, późne	150g (1 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	270g (3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Grani, twarożek	60g (3 łyżki)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	482g (24 łyżki)
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu	150g (6 łyżek)
Kefir, 2% tłuszczu	140ml (2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	60ml (1/4 szklanki)
Ser kanapkowy, śmietankowy	50g (2 i 1/2 łyżki)
Ser mozzarella w kulce	120g (6 plastrów)
Ser twarogowy, chudy	150g (5 plastrów)
Ser twarogowy, półtłusty	100g (3 i 1/3 plastra)
Serek śmietankowy, naturalny	60g (2 i 1/3 łyżki)
Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy	100g (5 łyżek)
Serek wiejski	300g (15 łyżek)
Śmietana 12% tłuszczu	90g (5 łyżek)
Serek twarogowy, cottage cheese	20g (1 łyżka)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	339g (6 i 2/3 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	250g (1 i 2/3 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	350g (3 i 1/2 sztuki)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	595g (3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	105g (1 sztuka)
Mięso z udźca indyka, bez skóry	213g (1 i 1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	50g (1/3 sztuki)
Parówki drobiowe	100g (2 i 1/2 sztuki)
Parówki z kurczaka	80g (2 sztuki)
Pasztet podlaski z kurczaka	70g (3 i 1/2 łyżki)
Szynka kanapkowa	210g (14 plastrów)
Szynka wieprzowa	40g (2 plastry)
Szynka z indyka	60g (4 plastry)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	720g (2 i 3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	150g (15 plastrów)
Olej rzepakowy	53ml (5 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	20ml (2 łyżki)
Oliwa z oliwek	136ml (13 i 2/3 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier brązowy	1g (1/8 łyżki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Miód	5g (1/5 łyżki)



Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	65g (1/2 sztuki)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	170g (5 i 2/3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	50g (1/3 sztuki)
Jabłko	660g (3 i 2/3 sztuki)
Nasiona słonecznika, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Skórka cytrynowa	3g (1/6 łyżki)



Napoje

Herbata czarna, napar z cukrem	4750ml (19 i 3/4 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	5g (1/2 łyżki)
Kompot z jabłek, z cukrem	500ml (2 szklanki)

Kompot z wiśni, z cukrem

2000ml (8 i 1/3 szklanki)

Sok z cytryny

45ml (7 i 1/2 łyżki)

Sok z limonki

12ml (2 łyżki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion rosołowy	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Bulion warzywny	1150ml (4 i 3/4 szklanki)
Curry, w proszku	3g (1 łyżeczka)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Czarnuszka, cała	2g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	3g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	3g (1 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Majonez	22g (3/4 łyżki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Ocet cydrowy	30ml (5 łyżek)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	25g (25 szczypty)
Sól biała	25g (25 szczypty)
Sól himalajska	1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)
Ziolo prowansalskie	2g (2 szczypty)