

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 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 Paszтет podlaski z kurczaka Ser kanapkowy, śmietankowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Rzodkiewka Ser twarogowy, półtłusty Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Rzodkiewka Pasta z makrelą i twarożkiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałata Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka wieprzowa Kawa zbożowa, w proszku	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Ogórek Frankfurterki drobiowe 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 Brzoskwinia	Koktajl malinowy na kefirze	Jabłko	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko	Serek wiejski
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa ogórkowa	Zupa z dyni	Zupa krem porowo-kalafiorowa z grzankami	Zupa z kapustą, marchewką i brokułem	Zupa koperkowa	Zupa krem z cukinii i kalafiora z 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 truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Kotlety (kofty) z indyka	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty Kasza gryczana Kotlet schabowy z panierką z płatków owsianych	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty Kasza jęczmienna, pęczak Wegetariańskie kotlety z soczewicy i pieczarek	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Ryż brązowy Potrawka z czerwonej soczewicy i indyka	Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Miruna z ryżem i warzywami	Surówka z białej kapusty Kasza gryczana Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Roladki z kurczaka faszerowane papryką i mozzarellą	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Pierś z kurczaka w musztardzie z kaszą i fasolką szparagową
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 Lekka sałatka z warzywami i tuńczykiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z pieczonej dyni i twarogu	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Papryka czerwona Rzodkiewka Szynka kanapkowa Serek śmietankowy, naturalny	Chleb graham Masło ekstra Herbata czarna, napar bez cukru Pasta jajeczna z tuńczykiem	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 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
Kanapka z szynką	Kefir, 2% tłuszczu	Kanapka z ogórkowym twarożkiem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Serek homogenizowany, naturalny	Serek wiejski	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 graham Masło ekstra Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą	Chleb graham Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Ser mozzarella w kulce Szynka wieprzowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Szynka wieprzowa Herbata czarna, napar bez cukru Sery topione w trójkątnych opakowaniach
10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie
Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogu	Serek wiejski Brzoskwinia	Jabłko
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa pomidorowa z ryżem	Zupa warzywna z fasolką i indykiem	Zupa ogórkowa
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Surówka z marchewki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Pieczony schab	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Pieczone nuggetsy z sałatką	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Gulasz wieprzowy z warzywami
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Szynka kanapkowa Ser gouda	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Sałatka z jajkiem i fasolą Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Ser kanapkowy, śmietankowy Paszтет podlaski z kurczaka
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
Kefir, 2% tłuszczu	Kanapka z szynką	Serek wiejski



24.08.2026 (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: 133kcal, B o.: 10.8g, T: 5.16g, W o.: 11.52g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Brzoskwinia (E: 40kcal, B o.: 0.8g, T: 0.16g, W o.: 9.52g)	1 sztuka (80g)

► 12:00 Zupa (E: 271kcal, B o.: 15.94g, T: 7.99g, W o.: 37.04g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 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 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.

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.

► 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:	1918 kcal
Tłuszcz:	69.48 g
Glukoza:	9.17 g
Sacharoza:	9.91 g
Błonnik pokarmowy:	36.64 g
Sód:	3882.96 mg

Białko ogółem:	122.56 g
Węglowodany ogółem:	218.33 g
Fruktoza:	9.78 g
Laktoza:	3.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.42 g



25.08.2026 (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: 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: 312kcal, B o.: 9.01g, T: 12.23g, W o.: 47.18g)

Zupa z dyni (E: 312kcal, B o.: 9.01g, T: 12.23g, W o.: 47.18g) 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- 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. W większym garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. 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: 745kcal, B o.: 44.78g, T: 15.7g, W o.: 115.2g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1/2 woreczka (50g)

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:

Oстрыm nożem odciąć białą otoczkę z żyłki po zewnętrznej części mięsa. Oczyszczyć 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: 448kcal, B o.: 28.16g, T: 16.81g, W o.: 50.91g)

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

2/3 sztuki (100g)

Lekka sałatka z warzywami i tuńczykiem (E: 230kcal, B o.: 21.16g, T: 11.29g, W o.: 12.68g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- 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.

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

1 szklanka (250ml)

► 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:	2251 kcal
Tłuszcz:	72.45 g
Glukoza:	14.84 g
Sacharoza:	15.08 g
Błonnik pokarmowy:	53.14 g
Sód:	3802.57 mg

Białko ogółem:	123.62 g
Węglowodany ogółem:	303.49 g
Fruktoza:	15.83 g
Laktoza:	20.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.41 g



26.08.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 489kcal, B o.: 12.54g, T: 23.88g, W o.: 61.59g)

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)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 72kcal, B o.: 2.8g, T: 6g, W o.: 1.6g)	2 łyżki (40g)
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)

► 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: 179kcal, B o.: 9.33g, T: 1.39g, W o.: 38.26g)

Zupa krem porowo-kalafiorowa z grzankami (E: 179kcal, B o.: 9.33g, T: 1.39g, W o.: 38.26g)	1 porcja
--	----------

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Warzywa umyć i pokroić. Wrzucić na gotującą wodę, dodać posiekany koperek, sól i pieprz. Gotować pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie. Po ugotowaniu całość zmiksować. Zupę podawać z grzankami razowymi i posiekanym koperkiem.

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

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)

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: 340kcal, B o.: 15.4g, T: 11.36g, W o.: 49.33g)

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 pieczonej dyni i twarogu (E: 125kcal, B o.: 10.08g, T: 5.84g, W o.: 9.35g)

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 1/3 plastra (40g)
- 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: 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. Twarogiem posmarować pieczywo.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1885 kcal
Tłuszcz:	58.83 g
Glukoza:	15.92 g
Sacharoza:	19.18 g
Błonnik pokarmowy:	61.62 g
Sód:	2956.56 mg

Białko ogółem:	76.91 g
Węglowodany ogółem:	293.25 g
Fruktoza:	20.3 g
Laktoza:	4.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.48 g



27.08.2026 (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: 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: 93kcal, B o.: 5.81g, T: 0.99g, W o.: 19g)

Zupa z kapustą, marchewką i brokułem - przepis na 6 porcji (E: 93kcal, B o.: 5.81g, T: 0.99g, W o.: 19g)	1 porcja
--	----------

- Brokuły - 1 sztuka (500g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Kapusta biała - 1/4 sztuki (500g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 3/4 sztuki (150g)
- Pietruszka, liście - 5 łyżeczek (30g)
- Cząber, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler naciowy - 1/4 sztuki (100g)
- Liść lubczyku, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

Kapustę umyć, usunąć głąb, drobno posiekać. Warzywa umyć, obrać. Marchewki i pietruszki pokroić na małe kawałki. Brokuł podzielić na różyczki. Cebulę posiekać w cząstki. Seler naciowy pokroić w plasterki. Wszystkie składniki przełożyć do garnka, zalać 3 litrami wody, dodać przyprawy i gotować około 40 minut. Umytą natkę pietruszki posiekać i posypać nią zupę pod koniec gotowania.

► 12:00 Obiad (E: 511kcal, B o.: 24.73g, T: 8.48g, W o.: 92.53g)

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

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

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

Potrąka z czerwonej soczewicy i indyka (E: 297kcal, B o.: 20.01g, T: 7.09g, W o.: 41.68g)	1 porcja
---	----------

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (45g)
- Bakłażan - 1/4 sztuki (63g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (63g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 1/4 szklanki (60g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (45g)



Sposób przygotowania:

Soczewicę przemyć kilkakrotnie zimną wodą. Bakłażana pokroić w kostkę i posolić. Odstawić do momentu puszczenia soku. Sok wytrzeć papierowym ręcznikiem. Cukinię i cebulkę także pokroić w kostkę. Do garnka dodać olej i rozgrzać go. Dodać pierś z indyka, następnie cebulkę i rozgnieciony czosnek oraz wszystkie przyprawy wedle uznania. Dodać warzywa i dusić na małym ogniu przez 15 minut. Można podlać wodą, żeby warzywa się nie przypaliły. Dodać passatę i czekać do podgrzania całości. Na koniec dodać soczewicę. Przykryć garnek pokrywką i dusić jeszcze 10-12 minut. Jak soczewica zmięknie, podawać.

► 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: 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:	1519 kcal	Białko ogółem:	78.78 g
Tłuszcz:	39.92 g	Węglowodany ogółem:	232.09 g
Glukoza:	13.27 g	Fruktoza:	13.56 g
Sacharoza:	9.77 g	Laktoza:	12.03 g
Błonnik pokarmowy:	41.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.71 g
Sód:	1688.93 mg		



28.08.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 666kcal, B o.: 41.25g, T: 26.36g, W o.: 72.47g)

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)

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

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

Pasta z makrelą i twarogiem (E: 326kcal, B o.: 33.38g, T: 16.03g, W o.: 12.56g) 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)
- Makrela, wędzona - 1/2 sztuki (65g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

► 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: 236kcal, B o.: 4.33g, T: 10.86g, W o.: 31.76g)

Zupa koperkowa - przepis na 4 porcje (E: 236kcal, B o.: 4.33g, T: 10.86g, W o.: 31.76g) 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 basmati - 2/3 szklanki (120g)
- 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 poddusić 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: 570kcal, B o.: 35.84g, T: 14.79g, W o.: 82.42g)

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.

Miruna z ryżem i warzywami (E: 425kcal, B o.: 30.92g, T: 13.31g, W o.: 49.7g)

1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (100g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Ryż brązowy - 1/4 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 połączyć soki 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: 420kcal, B o.: 25.82g, T: 20.17g, W o.: 36.53g)

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)

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: 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:

2138 kcal

Białko ogółem:

123.74 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	85.68 g
Glukoza:	10.26 g
Sacharoza:	13.75 g
Błonnik pokarmowy:	40.53 g
Sód:	3194.42 mg

Węglowodany ogółem:	237.88 g
Fruktoza:	10.13 g
Laktoza:	17.06 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.04 g



29.08.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 526kcal, B o.: 27.76g, T: 21.83g, W o.: 57.92g)

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)

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)

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: 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 sojowe, 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: 687kcal, B o.: 62.76g, T: 14.04g, W o.: 85.11g)

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 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.

Roladki z kurczaka faszerowane papryką i mozzarellą - przepis na 4 porcje (E: 370kcal, B o.: 51.54g, T: 11.01g, W o.: 17.74g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 4 sztuki (800g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/2 woreczka (50g)
- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Otręby pszenne - 2 łyżki (8g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Papryka żółta - 1/2 sztuki (100g)
- Pomidor - 1 sztuka (170g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella w kulce - 5 plastrów (100g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć i oczyścić. Z każdej piersi odciąć połędwiczki. Następnie za pomocą noża robić w mięsie kieszonkę, do której później będzie wkładane nadzienie. Paprykę pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać tłuszcz i usmażyć czosnek razem z papryką. Pod koniec smażenia dodać otręby wymieszane z suszoną bazylią. Nadzienie przełożyć do miseczki i odstawić do ostygnięcia. Mozzarellę pokroić w kostkę, wymieszać z papryką. Całość doprawić solą i pieprzem. Powstałe nadzienie wkładać do kieszonki, spiąć dokładnie wykałaczkami. Mięso układać w naczyniu żaroodpornym, podlać wodą i piec przez około 25 minut w temperaturze 180 stopni. Podawać z pomidorową salsą (pokrojony pomidor z cebulą, oliwą i bazylią) i kaszą.

► 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)

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

2 plastry (40g)

► 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:

1977 kcal

Białko ogółem:

135.43 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	63.8 g
Glukoza:	11.84 g
Sacharoza:	14.12 g
Błonnik pokarmowy:	41.82 g
Sód:	3694.49 mg

Węglowodany ogółem:	234.46 g
Fruktoza:	16.08 g
Laktoza:	3.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.02 g



30.08.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 21.73g, T: 24.86g, W o.: 61.85g)

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)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Frankfurterki drobiowe (E: 201kcal, B o.: 13.96g, T: 14.57g, W o.: 2.47g)	3 sztuki (90g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 10:00 Śniadanie (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)
---	----------------

► 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: 724kcal, B o.: 54.96g, T: 16.97g, W o.: 97.07g)

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.

Pierś z kurczaka w musztardzie z kaszą i fasolką szparagową (E: 546kcal, B o.: 47.25g, T: 14.61g, W o.: 59.88g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (180g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2/3 woreczka (60g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (150g)
- Czosnek - 1 i 1/3 ząbka (7g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić na paski i wrzucić do miski razem z musztardą, poszatkowanym czosnkiem oraz poszatkowaną natką pietruszki. Dokładnie wymieszać. Fasolkę szparagową ugotować w wodzie. Kurczaka podsmażyć na niewielkiej ilości oliwy. Gotowego kurczaka podawać z kaszą i fasolką.

► 16:30 Kolacja (E: 481kcal, B o.: 16.01g, T: 15.52g, W o.: 77.31g)

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)

Dietetyczna sałatka jarzynowa (E: 250kcal, B o.: 8.61g, T: 9.7g, W o.: 36.58g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/2 łyżki (70g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- 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.

► 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:	2217 kcal	Białko ogółem:	121.13 g
Tłuszcz:	73.87 g	Węglowodany ogółem:	291.64 g
Glukoza:	12.96 g	Fruktoza:	13.87 g
Sacharoza:	16.83 g	Laktoza:	4.19 g

**Wartości odżywcze**

Błonnik pokarmowy: 57.17 g
Sód: 4400.13 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.85 g



31.08.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 689kcal, B o.: 28.62g, T: 38.15g, W o.: 63.14g)

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

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

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

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

Salatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą (E: 364kcal, B o.: 19.23g, T: 28.06g, W o.: 10.48g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- 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 kukurydżę. Jajko ugotować na twardo, pomidora oraz cebulę pokroić w kostkę. Oliwę wymieszać z pieprzem oraz oregano i dodać do salatek. Całość wymieszać.

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Zupa (E: 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: 597kcal, B o.: 47.11g, T: 18g, W o.: 68.43g)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

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

1/2 woreczka (50g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 356kcal, B o.: 20.72g, T: 13.65g, W o.: 41.18g)

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)

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

2 plastry (30g)

Ser gouda (E: 95kcal, B o.: 8.37g, T: 6.87g, W o.: 0.03g)

1 i 1/4 plastra (30g)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)

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

2/3 szklanki (150ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Białko ogółem:	113.96 g
Tłuszcz:	74.93 g	Węglowodany ogółem:	237.84 g
Glukoza:	14.06 g	Fruktoza:	24.53 g
Sacharoza:	10.82 g	Laktoza:	7.2 g

**Wartości odżywcze**

Błonnik pokarmowy: 37.93 g
Sód: 3402.74 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.62 g



01.09.2026 (wtorek)

► 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: 133kcal, B o.: 10.8g, T: 5.16g, W o.: 11.52g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Brzoskwinia (E: 40kcal, B o.: 0.8g, T: 0.16g, W o.: 9.52g)	1 sztuka (80g)

► 12:00 Zupa (E: 280kcal, B o.: 20.93g, T: 7.01g, W o.: 39.02g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 442kcal, B o.: 27.95g, T: 10.39g, W o.: 65.63g)

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

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

Kasza gryczana (E: 138kcal, B o.: 5.04g, T: 1.24g, W o.: 27.72g)	1/3 woreczka (40g)
--	--------------------

Pieczone nuggetsy z sałatką (E: 241kcal, B o.: 21.39g, T: 8.62g, W o.: 21.62g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (13g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (75g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2/3 łyżki (13g)
- Kapusta pekińska - 1 i 1/2 liścia (75g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (35g)
- 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)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić na kawałki i obtoczyć w rozmieszonym jajku z przyprawami. Nuggetsy obtoczyć w pokruszonych płatkach kukurydzianych i piec na papierze do pieczenia w 180 stopniach przez ok. 20 minut. Kapustę posiekać i połączyć z jogurtem, posiekaną papryką i kukurydzą. Doprawić do smaku.

► 16:30 Kolacja (E: 445kcal, B o.: 23.42g, T: 13.59g, W o.: 60.71g)

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 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:	1983 kcal	Białko ogółem:	123.88 g
Tłuszcz:	61.7 g	Węglowodany ogółem:	254.49 g
Glukoza:	12.38 g	Fruktoza:	12.83 g
Sacharoza:	12.43 g	Laktoza:	3.7 g

**Wartości odżywcze**

Błonnik pokarmowy: 53.23 g
Sód: 4227.09 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.22 g



02.09.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 540kcal, B o.: 29.01g, T: 22.2g, W o.: 60.6g)

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

► 10:00 Śniadanie (E: 70kcal, B o.: 0.56g, T: 0.56g, W o.: 16.94g)

Jabłko (E: 70kcal, B o.: 0.56g, T: 0.56g, W o.: 16.94g)	3/4 sztuki (140g)
---	-------------------

► 12:00 Zupa (E: 271kcal, B o.: 15.94g, T: 7.99g, W o.: 37.04g)

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

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

► 12:00 Obiad (E: 562kcal, B o.: 57.31g, T: 11.6g, W o.: 65.83g)

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

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

Kasza gryczana (E: 138kcal, B o.: 5.04g, T: 1.24g, W o.: 27.72g)	1/3 woreczka (40g)
--	--------------------

Gulasz wieprzowy z warzywami (E: 361kcal, B o.: 50.75g, T: 9.83g, W o.: 21.82g)	1 porcja
---	----------

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Papryka zielona - 1/3 sztuki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 3/4 porcji (200g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 334kcal, B o.: 10.63g, T: 15.72g, W o.: 40.54g)

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)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 62kcal, B o.: 1.53g, T: 5.7g, W o.: 1.11g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
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:	1870 kcal	Białko ogółem:	123.45 g
Tłuszcz:	63.07 g	Węglowodany ogółem:	222.95 g
Glukoza:	14.05 g	Fruktoza:	20.13 g
Sacharoza:	10.59 g	Laktoza:	0.44 g
Błonnik pokarmowy:	39.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.72 g
Sód:	2851.24 mg		

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	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham	1330g (44 i 1/3 kromki)
Chleb żytni razowy	630g (18 kromek)
Kasza gryczana	270g (2 i 2/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	110g (1 woreczek)
Kasza jęczmienna, pęczak	40g (1/3 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty	40g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna pełnoziarnista	25g (1 i 2/3 łyżki)
Otręby pszenne	8g (2 łyżki)
Płatki kukurydziane	10g (1/3 szklanki)
Płatki owsiane	50g (5 łyżek)
Ryż paraboliczny	30g (1/7 szklanki)
Ryż basmati	120g (2/3 szklanki)
Ryż brązowy	95g (1/2 szklanki)



Warzywa

Bakłażan	63g (1/4 sztuki)
Brokuły	500g (1 sztuka)
Brokuły, mrożone	100g (1/5 opakowania)
Cebula	455g (4 i 1/3 sztuki)
Cukinia	138g (1/4 sztuki)
Czosnek	26g (5 i 1/4 ząbka)
Dynia	280g (1/3 sztuki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	230g (1 i 1/3 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	230g (2/3 opakowania)
Groszek konserwowy	30g (2 łyżki)
Kalafior	600g (3 porcje)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	740g (1/3 sztuki)
Kapusta pekińska	175g (3 i 1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)

Koper ogrodowy	24g (6 łyżeczek)
Koper, świeży	28g (7 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	10g (1/8 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	145g (7 i 1/4 łyżki)
Marchew	766g (17 sztuk)
Ogórek	310g (1 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	360g (6 sztuk)
Ogórki kiszane	30g (1/2 sztuki)
Papryka chili	1g (1/8 sztuki)
Papryka chili, suszona	1g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	915g (4 sztuki)
Papryka zielona	60g (1/3 sztuki)
Papryka żółta	100g (1/2 sztuki)
Passata	45g (1/5 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	180g (9 sztuk)
Pietruszka, korzeń	390g (4 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	101g (16 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	1050g (6 i 1/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	160g (2/3 szklanki)
Por	449g (3 i 1/4 sztuki)
Rzodkiewka	195g (13 sztuk)
Salata	140g (2/3 sztuki)
Salata lodowa	20g (1/8 sztuki)
Salata zielona, liście	20g (4 liście)
Seler korzeniowy	457g (1 i 1/3 sztuki)
Seler naciowy	100g (1/4 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	85g (1/3 szklanki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Ziemniaki, późne	660g (7 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	795g (39 i 3/4 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	700ml (3 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	110ml (1/2 szklanki)

Ser gouda	50g (2 plastry)
Ser kanapkowy, śmietankowy	70g (3 i 1/2 łyżki)
Ser mozzarella w kulce	220g (11 plastrów)
Ser twarogowy, chudy	170g (5 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	140g (4 i 2/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny	150g (10 łyżeczek)
Serek śmietankowy, naturalny	40g (1 i 2/3 łyżki)
Serek wiejski	600g (30 łyżek)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	50g (2 sztuki)
Śmietana 12% tłuszczu	126g (7 łyżek)

Mięso i jaja

Frankfurterki drobiowe	90g (3 sztuki)
Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe	213g (4 i 1/4 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	50g (1 sztuka)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	25g (1/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	1055g (5 i 1/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	300g (1 i 3/4 sztuki)
Pasztet podlaski z kurczaka	70g (3 i 1/2 łyżki)
Polędwica z indyka	100g (10 plastrów)
Szynka kanapkowa	60g (4 plastry)
Szynka wieprzowa	320g (16 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	40g (2 plastry)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	1300g (5 i 1/4 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	154g (15 i 1/3 plastra)
Olej rzepakowy	48ml (4 i 3/4 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	124ml (12 i 1/3 łyżki)

Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	12g (1 łyżka)
Miód pszczeli	24g (1 łyżka)

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

Brzoskwinia	160g (1 i 3/4 sztuki)
Jabłko	660g (3 i 2/3 sztuki)
Maliny	950g (13 i 2/3 garści)
Nasiona słonecznika, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Truskawki	900g (6 szklanek)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	4750ml (19 i 3/4 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	5g (1/2 łyżki)
Sok z cytryny	33ml (5 i 1/2 łyżki)

Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bazylija, świeża	4g (1 i 1/3 garści)
Bulion rosółowy	400ml (1 i 2/3 szklanki)
Curry, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Cząber, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	3g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	11g (5 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Majonez	22g (3/4 łyżki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	2g (1/2 łyżeczki)

Pieprz czarny	29g (29 szczypty)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Sól biała	26g (26 szczypty)
Tymianek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Ziele angielskie	3g (1 łyżeczka)