

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

13.07.2026 - 26.07.2026

poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Lekka pasta twarogowa	Chleb żytni razowy Masło ekstra Serek wiejski Rzodkiewka Sałata Szynka wieprzowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałata Pomidor Szynka wieprzowa Serek śmietankowy, naturalny Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Rzodkiewka Kanapki z pastą z pieczonej dyni i twarogu Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Pasta z makrelą i twarogiem Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałata Sałatka z rzodkiewką i jajkiem Kawa zbożowa, w proszku	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie
Koktajl borówkowy na kefirze	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Grejpfrut	Jabłko	Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko	Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogiem
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa krem z zielonego groszku i pora	Zupa krem z brokułów	Zupa koperkowa	Zupa warzywna z fasolką i indykiem	Zupa ala grochówka z czerwonej soczewicy	Zupa krem z białych warzyw	Rosół z kury
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Schab duszony w sosie pomidorowym Surówka z białej kapusty	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Wątróbka z cebulką, kaszą i surówką z kapusty kiszzonej	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Falafel w sosie z surówką z marchewki i pora	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Ryż brązowy Udka pieczone z papryką, cukinią i pomidorami	Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza gryczana Mintaj na fasolce szparagowej	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka z białej kapusty Pieczone roladki z kurczaka z warzywami	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza jęczmienna, pęczak Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora Udka pieczone z dynią
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 Serek śmietankowy, naturalny Jaja gotowane Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Paszтет podlaski z kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałatka z serka wiejskiego i warzyw Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Lekka sałatka z warzywami i tuńczykiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Lekka sałatka z warzywami i indykiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Sery topione w trójkątnych opakowaniach Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	Kanapka z szynką	Kanapka z ogórkowym twarogiem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kanapka z szynką	Serek homogenizowany, naturalny

poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Sałata Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Serek wiejski Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Sałata Serek śmietankowy, naturalny Szynka wieprzowa Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Ogórki kiszone Sałata Paszтет podlaski z kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Pasta z makreli, białego sera i jajka Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Sałata Sałatka jarzynowa Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Masło ekstra Ogórek Rzodkiewka Sałata Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie
Koktajl borówkowy na kefirze	Jabłko	Grejpfrut	Serek homogenizowany, naturalny	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Pieczone jabłko z nadzieniem z twarożku	Serek wiejski
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa pomidorowa z ryżem	Zupa pieczarkowa	Zupa krem pomidorowo-marchewkowa z jogurtem naturalnym	Zupa krem z cukinii i kalafiora z grzankami	Zupa kalafiorowo-brokulowa	Zupa kalafiorowa	Rosół z ryżem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Gulasz z kurczaka po włosku z kaszą pęczak	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Surówka coleslaw Gulasz z soczewicy z cukinią i pieczarkami	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Kasza jęczmienna, pęczak Kotlety jajeczne z mizerią	Kasza jęczmienna, pęczak Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich	Miruna z surówką i kaszą Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ryż paraboliczny Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką Dietetyczne kotlety mielone Herbata czarna, napar bez cukru	Surówka z marchewki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru Mięso-warzywne gołąbki bez zawijania
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Jaja gotowane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Lekka sałatka z warzywami i indykiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Sałatka z serkim wiejskim, szynką i warzywami Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Szynka kanapkowa Serek śmietankowy, naturalny Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Rzodkiewka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Rzodkiewka Sałatka z grillowaną cukinią i kurczakiem Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałatka z jajkiem i fasolą Herbata czarna, napar bez cukru
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
Kanapki z makrelą i marchewką	Kanapka z ogórkowym twarożkiem	Serek homogenizowany, naturalny	Serek wiejski	Serek wiejski	Kanapka z szynką	Jogurt naturalny - Skyr



13.07.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 443kcal, B o.: 25.94g, T: 11.4g, W o.: 64.15g)

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)

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.

► 10:00 Śniadanie (E: 172kcal, B o.: 8.43g, T: 4.9g, W o.: 25.33g)

Koktajl borówkowy na kefirze (E: 172kcal, B o.: 8.43g, T: 4.9g, W o.: 25.33g) 1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/4 garści (60g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Kefir zblendować z borówkami.

► 12:00 Zupa (E: 219kcal, B o.: 13.33g, T: 5.44g, W o.: 33.99g)

Zupa krem z zielonego groszku i pora (E: 219kcal, B o.: 13.33g, T: 5.44g, W o.: 33.99g) 1 porcja

- Groszek zielony, mrożony - 1/3 opakowania (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 1/3 łyżki (67g)
- Miód pszczeli - 1/8 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Por - 1/4 sztuki (33g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Do gotującej się wody (ok. 800 ml) wsypać mrożony groszek, w tym czasie na łyżce oliwy podsmażyć delikatnie pora (do zeszklenia), dodać do ugotowanego groszku. Wszystko razem zmiksować. Dodać jogurt naturalny, miód i przyprawy.

► 12:00 Obiad (E: 578kcal, B o.: 34.97g, T: 21.54g, W o.: 68.48g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

1/3 woreczka (40g)

Schab duszony w sosie pomidorowym (E: 291kcal, B o.: 24.68g, T: 18.77g, W o.: 7.18g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 3/4 łyżeczki (13g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/3 łyżki (13ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 1 i 3/4 plastra (13g)



Sposób przygotowania:

Plastry schabu doprawić solą, pieprzem, słodką i ostrą papryką. Podsmażyć z obu stron z cebulą pokrojoną w piórka na odrobinie oliwy z oliwek. Dodać pokrojone suszone pomidory. Gdy mięso się zetnie zalać szklanką gorącej wody z rozmiętym koncentratem pomidorowym. Dusić do miękkości mięsa ok. 15 minut.

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 384kcal, B o.: 15.65g, T: 19.17g, W o.: 40.25g)

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)

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

1 i 2/3 łyżki (40g)

Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)

1 sztuka (50g)

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

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

5 łyżek (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1856 kcal	Białko ogółem:	102.62 g
Tłuszcz:	64.45 g	Węglowodany ogółem:	238.4 g
Glukoza:	10.45 g	Fruktoza:	11.22 g
Sacharoza:	13.02 g	Laktoza:	17.91 g

**Wartości odżywcze**

Błonnik pokarmowy: 42.71 g
Sód: 2165.19 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.69 g



14.07.2026 (wtorek)

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

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Rzodkiewka (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.09g, W o.: 1.98g)	3 sztuki (45g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

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

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

► 12:00 Zupa (E: 237kcal, B o.: 13.09g, T: 12.47g, W o.: 22.19g)

Zupa krem z brokułów (E: 237kcal, B o.: 13.09g, T: 12.47g, W o.: 22.19g)	1 porcja
--	----------

- Mleko UHT, 1.5% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Migdały - 2/3 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (35g)



Sposób przygotowania:

Pora pokroić na pół-talarki i podsmażyć chwilę na oliwie, zalać bulionem. Dodać różyczki brokuła i gotować około 15 minut do czasu, aż brokuł zmięknie. Następnie dodać czosnek, mleko i zblendować. Gotowy krem posypać podprażonymi płatkami migdałów.

► 12:00 Obiad (E: 555kcal, B o.: 29.84g, T: 18.46g, W o.: 74.94g)

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.

Wątróbka z cebulką, kaszą i surówką z kapusty kiszonej (E: 492kcal, B o.: 28.32g, T: 17.93g, W o.: 58.65g)	1 porcja
--	----------

- Wątróbka kurczaka - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

Na maśle podsmażyć cebulę. Następnie dodać wątróbkę, przyprawić. Z kapusty, startego jabłka i oliwy zrobić surówkę. Podawać z ugotowaną kaszą.

► 16:30 Kolacja (E: 274kcal, B o.: 15.69g, T: 7.42g, W o.: 39.39g)

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

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

Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g) 2 plastry (30g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 26kcal, B o.: 3.74g, T: 0.94g, W o.: 0.74g) 2/3 plastra (20g)

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

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

► 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:	1742 kcal	Białko ogółem:	98.1 g
Tłuszcz:	64.19 g	Węglowodany ogółem:	213.69 g
Glukoza:	11.39 g	Fruktoza:	14.35 g
Sacharoza:	11.25 g	Laktoza:	16.16 g
Błonnik pokarmowy:	40.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.61 g
Sód:	3524.14 mg		



15.07.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 500kcal, B o.: 19.08g, T: 22.75g, W o.: 60.31g)

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)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 96kcal, B o.: 2.4g, T: 8.8g, W o.: 1.72g)	1 i 2/3 łyżki (40g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)

Grejpfrut (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)	2/3 sztuki (150g)
---	-------------------

► 12:00 Zupa (E: 233kcal, B o.: 4.51g, T: 11.13g, W o.: 31.4g)

Zupa koperkowa - przepis na 4 porcje (E: 233kcal, B o.: 4.51g, T: 11.13g, W o.: 31.4g)	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)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (120g)



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 779kcal, B o.: 33.05g, T: 19.84g, W o.: 126.13g)

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.

Falafel w sosie z surówką z marchewki i pora (E: 716kcal, B o.: 31.53g, T: 19.31g, W o.: 109.84g)	1 porcja
---	----------

- Cebula - 3/4 sztuki (75g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 6 łyżek (120g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 2 łyżeczki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 2 łyżki (30g)
- Ciecierzycy surowa - 6 łyżek (90g)



Sposób przygotowania:

Falafel: Cebulę i czosnek posiekać, zblendować z ciecierzycą, mąką, natką pietruszki i kolendrą. Doprawić kminem rzymskim, solą i pieprzem. Z powstałej pasty uformować kulki, piec do zarumienienia na papierze do pieczenia w temperaturze 200 stopni przez ok. 8 minut.

Sos: rozgnieść ząbek czosnku, posiekać listki mięty, wymieszać z jogurtem naturalnym i oliwą z oliwek, doprawić solą.

Surówka: Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Pora umyć, obrać i drobno posiekać, dodać do marchewki. Połączyć oliwą z oliwek i dokładnie wymieszać.

► 16:30 Kolacja (E: 269kcal, B o.: 7.42g, T: 10.02g, W o.: 41.18g)

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)

Paszтет podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g) 1 i 1/2 łyżki (30g)

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 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:	1965 kcal	Białko ogółem:	71.95 g
Tłuszcz:	67.14 g	Węglowodany ogółem:	291.7 g
Glukoza:	13.3 g	Fruktoza:	13.66 g
Sacharoza:	17.78 g	Laktoza:	5.66 g
Błonnik pokarmowy:	55.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.7 g
Sód:	2388.85 mg		



16.07.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 642kcal, B o.: 31.19g, T: 17.33g, W o.: 97.26g)

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)

Kanapki z pastą z pieczonej dyni i twarogu (E: 284kcal, B o.: 20.27g, T: 6.69g, W o.: 37.55g) 1 porcja

- Chleb pszenny - 2 kromki (50g)
- 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 - 2 i 1/3 plastra (70g)
- 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.

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: 205kcal, B o.: 15.49g, T: 6.34g, W o.: 27.05g)

Zupa warzywna z fasolką i indykiem - przepis na 2 porcje (E: 205kcal, B o.: 15.49g, T: 6.34g, W o.: 27.05g) 1 porcja

- Polędwica z indyka - 10 plastrów (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kalafior - 1 i 1/2 porcji (300g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (6ml)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasolka szparagowa żółta - 1 i 3/4 garści (160g)



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, 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: 526kcal, B o.: 23.89g, T: 17.62g, W o.: 74.69g)**

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

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

Ryż brązowy (E: 151kcal, B o.: 3.2g, T: 0.86g, W o.: 34.56g)

1/4 szklanki (45g)

Udka pieczone z papryką, cukinią i pomidorami (E: 312kcal, B o.: 19.17g, T: 16.23g, W o.: 23.84g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 i 1/4 ząbka (6g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pomidor koktajlowy - 8 sztuk (160g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (85g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka umyć, osuszyć, oprószyć solą i pieprzem. W małej salaterce wymieszać oliwę, czosnek, paprykę chili, słodką paprykę i oregano. Tak przygotowaną pastą ziołową posmarować udka z kurczaka i marynować je minimum 30 minut. Cebulę obrać i pokroić w ósemki. Paprykę pozbawić gniazd nasiennych i pokroić w grubsze paski. Umytą i osuszoną cukinię pokroić w kostkę. Pokrojone warzywa przełożyć do dużej miski, dodać do nich pomidory koktajlowe, zioła, sól i pieprz. Udka i warzywa włożyć do naczynia żaroodpornego. Całość włożyć do piekarnika i piec w 180 stopniach około 30-45 minut, aż do zarumienienia się kurczaka.

► **16:30 Kolacja (E: 445kcal, B o.: 26.07g, T: 17.87g, W o.: 49.67g)**

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Salatka z serka wiejskiego i warzyw (E: 246kcal, B o.: 19.97g, T: 12.55g, W o.: 15.54g)

1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (120g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)
- Serek wiejski - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 1 sztuka (20g)
- Pieprz biały - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

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

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

1 szklanka (250ml)

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

Kanapka z ogórkowym twarogiem (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:	2033 kcal
Tłuszcz:	63.89 g
Glukoza:	20.35 g
Sacharoza:	13.25 g
Błonnik pokarmowy:	59.12 g
Sód:	4061.78 mg

Białko ogółem:	106.57 g
Węglowodany ogółem:	285.04 g
Fruktoza:	25.18 g
Laktoza:	4.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.69 g



17.07.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 571kcal, B o.: 31.25g, T: 22.1g, W o.: 68.05g)

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)

Pasta z makrelą i twarogiem (E: 231kcal, B o.: 23.38g, T: 11.77g, W o.: 8.14g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

► 10:00 Śniadanie (E: 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: 315kcal, B o.: 14.98g, T: 9.9g, W o.: 44.33g)

Zupa ala grochówka z czerwonej soczewicy (E: 315kcal, B o.: 14.98g, T: 9.9g, W o.: 44.33g) 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (45g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (70g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sos sojowy bezglutenowy House of Asia - 1/3 łyżki (4ml)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

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

1/3 woreczka (40g)

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

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (130g)
- Mintaj, świeży - 1 porcji (130g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i oliwą, położyć na folii aluminiowej. Zawinąć i włożyć do piekarnika. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Podawać z ugotowaną fasolką szparagową.

► 16:30 Kolacja (E: 429kcal, B o.: 27.26g, T: 16.61g, W o.: 46.81g)

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Lekka sałatka z warzywami i 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: 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:

1996 kcal

Białko ogółem:

119.58 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	68.39 g
Glukoza:	10.8 g
Sacharoza:	13.11 g
Błonnik pokarmowy:	42.24 g
Sód:	3788.57 mg

Węglowodany ogółem:	246.31 g
Fruktoza:	11.75 g
Laktoza:	16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.41 g



18.07.2026 (sobota)

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

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

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

▶ 10:00 Śniadanie (E: 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: 265kcal, B o.: 16.07g, T: 11.34g, W o.: 31.9g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

▶ 12:00 Obiad (E: 639kcal, B o.: 40.16g, T: 8.92g, W o.: 108.07g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

Surówka z białej kapusty (E: 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.

Pieczone roladki z kurczaka z warzywami (E: 494kcal, B o.: 35.24g, T: 7.44g, W o.: 75.35g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (105g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ryż paraboliczny - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Pierś obkroić z kawałków tłuszczu i rozbić, przyprawić. Marchew zetrzeć na tarce, rozproszyc na filetach i zwinąć roladki. Spiąć wykałaczkami i włożyć do naczynia żaroodpornego, lekko podlać wodą. Warzywa pokroić i wrzucić do naczynia z mięsem. Przykryć szczelnie folią aluminiową. Całość piec w 180 stopniach przez około 30 minut. Wszystko podawać z ryżem i masłem.

► 16:30 Kolacja (E: 422kcal, B o.: 24.92g, T: 16.85g, W o.: 46.87g)

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Lekka sałatka z warzywami i indykiem (E: 223kcal, B o.: 18.82g, T: 11.53g, W o.: 12.74g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 4 plastry (60g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 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:	2021 kcal
Tłuszcz:	61.32 g
Glukoza:	21.28 g
Sacharoza:	20.42 g
Błonnik pokarmowy:	62.39 g
Sód:	3557.67 mg

Białko ogółem:	107.1 g
Węglowodany ogółem:	287.93 g
Fruktoza:	25.72 g
Laktoza:	0.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.4 g



19.07.2026 (niedziela)

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

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 10:00 Śniadanie (E: 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 owinać folią aluminiową. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 656kcal, B o.: 31.5g, T: 24.65g, W o.: 85.93g)

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

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać i poszatować. 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.

Udka pieczone z dynią (E: 308kcal, B o.: 19.59g, T: 21.29g, W o.: 11.29g)

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)



Sposób przygotowania:

Udka z kurczaka natrzeć solą, pieprzem, curry i skórą z cytryny oraz łyżką oliwy. Mięso ułożyć w dużej formie. 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: 354kcal, B o.: 18.92g, T: 13.22g, W o.: 43.37g)

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

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

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

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

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

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

► 18:00 Posiłek nocny (E: 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:	2033 kcal	Białko ogółem:	108.12 g
Tłuszcz:	73.8 g	Węglowodany ogółem:	255.03 g
Glukoza:	14.32 g	Fruktoza:	21.08 g
Sacharoza:	14.59 g	Laktoza:	5.46 g
Błonnik pokarmowy:	47.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.96 g
Sód:	3316.22 mg		



20.07.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 539kcal, B o.: 19.62g, T: 15.72g, W o.: 89.38g)

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

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

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

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

Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (E: 204kcal, B o.: 11.92g, T: 5.44g, W o.: 30.87g) 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory suszone na słońcu, w oleju - 4 i 1/4 plastra (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

► 10:00 Śniadanie (E: 172kcal, B o.: 8.43g, T: 4.9g, W o.: 25.33g)

Koktajl borówkowy na kefirze (E: 172kcal, B o.: 8.43g, T: 4.9g, W o.: 25.33g) 1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/4 garści (60g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Kefir zblendować z borówkami.

► 12:00 Zupa (E: 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: 577kcal, B o.: 34.31g, T: 14.48g, W o.: 85.07g)

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.

Gulasz z kurczaka po włosku z kaszą pęczak (E: 432kcal, B o.: 29.39g, T: 13g, W o.: 52.35g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 293kcal, B o.: 16.73g, T: 9.23g, W o.: 38.94g)

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)

2 i 2/3 plastra (40g)

Jaja gotowane (E: 35kcal, B o.: 3.13g, T: 2.43g, W o.: 0.15g)

1/2 sztuki (25g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 222kcal, B o.: 14.97g, T: 9.96g, W o.: 20.37g)

Kanapki z makrelą i marchewką (E: 222kcal, B o.: 14.97g, T: 9.96g, W o.: 20.37g)

1 porcja

- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)
- Makrela, wędzona - 1/2 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (22g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

Mięso z makreli oddzielić od skóry i ości. Marchewkę zetrzeć na małych oczkach tarki. Natkę posiekać. Wszystkie składniki wymieszać. Pastę rozsmarować na pieczywie.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1970 kcal
Tłuszcz:	55.53 g
Glukoza:	11.63 g
Sacharoza:	11.98 g
Błonnik pokarmowy:	46.67 g
Sód:	5061.82 mg

Białko ogółem:	99.73 g
Węglowodany ogółem:	292.69 g
Fruktoza:	12.74 g
Laktoza:	9.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.69 g



21.07.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 539kcal, B o.: 30.62g, T: 20.58g, W o.: 62.39g)

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)
Serek wiejski (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)	10 łyżek (200g)
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: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 4.43g, W o.: 30.5g)

Zupa pieczarkowa (E: 173kcal, B o.: 6.66g, T: 4.43g, W o.: 30.5g)	1 porcja
---	----------

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (100g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1/8 plastru (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki oczyścić i pokroić w ćwiartki, przysmażyć je na odrobinie masła, przełożyć do miseczki. Marchew, pietruszkę, seler pokroić w drobną kosteczkę. Cebulę posiekać, ziemniaki obrać i pokroić w grubą kostkę. W garnku o grubym dnie podgrzać masło, dodać cebulę, liście laurowe, ziele angielskie, a po chwili pokrojone warzywa. Całość zalać bulionem. Gotować około 20 minut, po tym czasie dodać pieczarki i gotować około 15 minut. Odlać część bulionu, wymieszać ze śmietaną i dolać do zupy. Podawać z natką pietruszki.

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

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

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

Surówka coleslaw (E: 112kcal, B o.: 1.73g, T: 7.75g, W o.: 10.01g)	1 porcja
--	----------

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Chleb żytni jasny - 1 kromka (35g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Czosnek - 1 i 2/3 ząbka (8g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 6 sztuk (120g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidor - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę oraz czosnek obrać i pokroić. Pieczarki umyć, pokroić na połówki. Do garnka wlać oliwę z oliwek, następnie dodać czosnek oraz cebulę. Po chwili dorzucić pieczarki oraz soczewicę. Całość zalać świeżymi, pokrojonymi pomidorami lub pomidorami z puszki. Delikatnie łyżką rozgnieść pomidory. Cukinię pokroić w kostkę i dodać do pozostałych składników. Całość dusić do momentu, aż soczewica i cukinia będą miękkie. W razie potrzeby można dolewać nieco wody. Na koniec dodać oregano oraz słodką paprykę. Doprawić do smaku. Podać na ciepło z posiekaną natką z pietruszki i świeżym pieczywem.

► 16:30 Kolacja (E: 422kcal, B o.: 24.92g, T: 16.85g, W o.: 46.87g)

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

Lekka sałatka z warzywami i indykiem (E: 223kcal, B o.: 18.82g, T: 11.53g, W o.: 12.74g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (70g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka z indyka - 4 plastry (60g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 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:	2085 kcal
Tłuszcz:	78.13 g
Glukoza:	17.75 g
Sacharoza:	14.01 g
Błonnik pokarmowy:	53.43 g
Sód:	4951.52 mg

Białko ogółem:	97.72 g
Węglowodany ogółem:	274.07 g
Fruktoza:	23.18 g
Laktoza:	2.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.73 g



22.07.2026 (środa)

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

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Serek śmietankowy, naturalny (E: 96kcal, B o.: 2.4g, T: 8.8g, W o.: 1.72g)	1 i 2/3 łyżki (40g)
Szynka wieprzowa (E: 104kcal, B o.: 13.47g, T: 5.5g, W o.: 0.13g)	3 plastry (60g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)

► 10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)

Grejpfrut (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)	2/3 sztuki (150g)
---	-------------------

► 12:00 Zupa (E: 199kcal, B o.: 4.74g, T: 11.48g, W o.: 22.17g)

Zupa krem pomidorowo-marchewkowa z jogurtem naturalnym (E: 199kcal, B o.: 4.74g, T: 11.48g, W o.: 22.17g)	1 porcja
---	----------

- Bazyliia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 1/3 szklanki (75g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać i ugotować. Na rozgrzanej oliwie z oliwek zeszklić cebulę i drobno posiekany czosnek. Dodać pomidory z puszek i gotować aż sok z pomidorów odparuje. Gdy marchew jest już miękka, dodać zawartość patelni i gotować jeszcze przez chwilę. Po ugotowaniu zupę zmiksować, następnie doprawić solą morską, słodką papryką i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Podawać udekorowaną bazylią oraz kleksem jogurtu naturalnego.

► 12:00 Obiad (E: 500kcal, B o.: 24.62g, T: 13.33g, W o.: 76.34g)

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 pszczele - 1/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)



Sposób przygotowania:

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

Kasza jęczmienna, pęczak (E: 153kcal, B o.: 3.78g, T: 0.9g, W o.: 33.71g)	1/2 woreczka (45g)
---	--------------------

Kotlety jajeczne z mizerią (E: 284kcal, B o.: 19.32g, T: 11.9g, W o.: 26.34g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Ogórek - 2/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Ugotowane jajka zblendować z bułką tartą i szczyptą soli i pieprzu. Do masy jajecznej dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać. Z gotowej masy uformować kotlety i ułożyć je na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Piec w temperaturze 180 stopni, góra - dół przez ok. 25 minut.

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

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 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:	1819 kcal	Białko ogółem:	87.8 g
Tłuszcz:	70.04 g	Węglowodany ogółem:	228.56 g
Glukoza:	12.94 g	Fruktoza:	13.13 g
Sacharoza:	14.04 g	Laktoza:	7.29 g
Błonnik pokarmowy:	40.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.2 g
Sód:	4544.08 mg		



23.07.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 422kcal, B o.: 18.22g, T: 15.98g, W o.: 54.91g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Ogórki kiszane (E: 7kcal, B o.: 0.2g, T: 0.12g, W o.: 1.36g)	1 sztuka (60g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Paszтет podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 10:00 Śniadanie (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

Serek homogenizowany, naturalny (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)	10 łyżeczek (150g)
--	--------------------

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 535kcal, B o.: 33.46g, T: 18.68g, W o.: 63.84g)

Kasza jęczmienna, pęczak (E: 136kcal, B o.: 3.36g, T: 0.8g, W o.: 29.96g)	1/3 woreczka (40g)
Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)	1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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: 317kcal, B o.: 12.07g, T: 13.08g, W o.: 41.69g)

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)

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

2 plastry (30g)

Serek śmietankowy, naturalny (E: 72kcal, B o.: 1.8g, T: 6.6g, W o.: 1.29g)

1 i 1/4 łyżki (30g)

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 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:	1772 kcal	Białko ogółem:	94.45 g
Tłuszcz:	70.28 g	Węglowodany ogółem:	208.23 g
Glukoza:	11.78 g	Fruktoza:	12.49 g
Sacharoza:	8.22 g	Laktoza:	6.12 g
Błonnik pokarmowy:	38.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.56 g
Sód:	4287.94 mg		



24.07.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 528kcal, B o.: 25.77g, T: 20.92g, W o.: 63.45g)

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)

Pasta z makreli, białego sera i jajka (E: 160kcal, B o.: 15.38g, T: 10.25g, W o.: 1.72g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Cebula - 1/8 sztuki (6g)
- Makrela, wędzona - 1/4 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 1 plaster (30g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Jaja ugotować na twardo. Wszystkie składniki razem połączyć.

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

Miruna z surówką i kaszą (E: 514kcal, B o.: 30.44g, T: 22.46g, W o.: 51.37g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

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

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

1 i 1/2 plastra (30g)

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

2 sztuki (30g)

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

2/3 sztuki (100g)

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

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 112kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 2.4g)

Serek wiejski (E: 112kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 2.4g)

6 łyżek (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1878 kcal
Tłuszcz:	76.74 g
Glukoza:	14.32 g
Sacharoza:	7.79 g
Błonnik pokarmowy:	41.35 g
Sód:	3071.92 mg

Białko ogółem:	104.08 g
Węglowodany ogółem:	212.37 g
Fruktoza:	14.67 g
Laktoza:	5.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.04 g



25.07.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 673kcal, B o.: 24.89g, T: 27.86g, W o.: 88.45g)

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

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

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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: 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 owinać folią aluminiową. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 537kcal, B o.: 42.11g, T: 9.58g, W o.: 70.74g)

Ryż paraboliczny (E: 224kcal, B o.: 4.51g, T: 0.62g, W o.: 48.53g)

1/3 szklanki (60g)

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

Dietetyczne kotlety mielone - przepis na 4 porcje (E: 221kcal, B o.: 35.51g, T: 3.53g, W o.: 12.22g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3 sztuki (600g)
- Bułka tarta - 1/2 szklanki (50g)
- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso zmielić w maszynce. Wymieszać mięso z jajkiem, bułką tartą, zetrzeć na tarce cebulę i dodać do mięsa. Czosnek zgnieść i również dodać do masy. Wszystko dokładnie wymieszać, doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Uformować 10 małych kotletów i smażyć na nieprzywierającej patelni, aż będą rumiane, można dolewać trochę wody, aby się nie przypaliły i dusić po przykryciu.

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

1 szklanka (250ml)

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

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

2 i 1/3 kromki (70g)

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

1/2 plastra (5g)

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

3 sztuki (45g)

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

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (70g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (125g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (85g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Curry, w proszku - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella w kulce - 3/4 plastra (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:

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

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

1 szklanka (250ml)

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Na pieczywo posmarowane masłem położyć szynkę i pokrojone warzywa.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal
Tłuszcz:	64.25 g
Glukoza:	17.88 g
Sacharoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	53.38 g
Sód:	4654.22 mg

Białko ogółem:	126.34 g
Węglowodany ogółem:	282.91 g
Fruktoza:	23.86 g
Laktoza:	5.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.08 g



26.07.2026 (niedziela)

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

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g)	2 sztuki (30g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka (E: 65kcal, B o.: 11.76g, T: 1.98g, W o.: 0.06g)	1/2 sztuki (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

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

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

► 12:00 Zupa (E: 344kcal, B o.: 20.85g, T: 11.04g, W o.: 43.45g)

Rosół z ryżem (E: 344kcal, B o.: 20.85g, T: 11.04g, W o.: 43.45g)	1 porcja
---	----------

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (48g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 773kcal, B o.: 31.86g, T: 36.34g, W o.: 87.32g)

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.

Mięsno-warzywne gołąbki bez zawijania (E: 597kcal, B o.: 29.43g, T: 30.3g, W o.: 54.37g)	1 porcja
--	----------

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (9g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kapusta włoska - 2 i 1/4 liścia (125g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 2/3 porcji (100g)
- Ryż brązowy - 1/7 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

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

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

Salatka z jajkiem i fasolą (E: 227kcal, B o.: 16.42g, T: 8.07g, W o.: 22.48g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

Jogurt naturalny - Skyr (E: 93kcal, B o.: 16.8g, T: 0.27g, W o.: 5.57g) 1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	130.06 g
Tłuszcz:	81.21 g	Węglowodany ogółem:	257.17 g
Glukoza:	11.55 g	Fruktoza:	15.33 g
Sacharoza:	10.63 g	Laktoza:	3.29 g
Błonnik pokarmowy:	44.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.91 g
Sód:	3178.28 mg		

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-07-13 / 2026-07-14 / 2026-07-15 / 2026-07-16 / 2026-07-17 / 2026-07-18 / 2026-07-19 / 2026-07-20 / 2026-07-21 / 2026-07-22 / 2026-07-23 / 2026-07-24 / 2026-07-25 / 2026-07-26



Produkty zbożowe

Bułka tarta	90g (3/4 szklanki)
Chleb graham	1750g (58 i 1/3 kromki)
Chleb pszenny	50g (2 kromki)
Chleb żytni jasny	35g (1 kromka)
Chleb żytni razowy	945g (27 kromki)
Kasza gryczana	130g (1 i 1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	235g (2 i 1/3 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty	40g (1/3 szklanki)
Mąka orkiszowa	30g (2 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	9g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	4g (1/6 łyżki)
Płatki owsiane	20g (2 łyżki)
Ryż paraboliczny	150g (3/4 szklanki)
Ryż brązowy	238g (1 i 1/3 szklanki)



Warzywa

Brokuły	650g (1 i 1/3 sztuki)
Cebula	701g (6 i 2/3 sztuki)
Cebula dymka	70g (3 i 1/2 sztuki)
Ciecierzycza, sucha	90g (6 łyżek)
Cukinia	1000g (1 i 2/3 sztuki)
Czosnek	60g (12 ząbków)
Dynia	205g (1/4 sztuki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	60g (1/3 szklanki)
Fasolka szparagowa, mrożona	130g (1/3 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	160g (1 i 3/4 garści)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	30g (1/5 szklanki)
Groszek zielony, mrożony	150g (1/3 opakowania)

Kalafior	1250g (6 i 1/4 porcji)
Kapusta biała	410g (1/5 sztuki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	100g (2 liście)
Kapusta włoska	125g (2 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	43g (2 i 3/4 łyżeczki)
Koper ogrodowy	9g (2 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	32g (8 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	150g (7 i 1/2 łyżki)
Marchew	925g (20 i 2/3 sztuki)
Ogórek	470g (2 i 2/3 sztuki)
Ogórek kwaszony	110g (1 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszone	60g (1 sztuka)
Papryka chili	1g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	1050g (4 i 2/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	170g (8 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	290g (3 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	123g (20 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	2065g (12 i 1/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	280g (14 sztuk)
Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka	75g (1/3 szklanki)
Pomidory suszone w oleju	43g (6 i 1/4 plastra)
Por	606g (4 i 1/3 sztuki)
Rzodkiewka	495g (33 sztuki)
Salata	220g (1 sztuka)
Salata lodowa	80g (1/5 sztuki)
Salata zielona, liście	65g (13 liści)
Seler korzeniowy	430g (1 i 1/3 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)



Soczewica czerwona, nasiona suche	135g (2/3 szklanki)
Szczypiorek	15g (3 łyżki)
Ziemniaki	70g (3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	30g (1/3 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	100g (1 sztuka)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt grecki, niskotłuszczowy	30g (1 i 1/2 łyżki)
Jogurt naturalny - Skyr	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1342g (67 łyżki)
Jogurt naturalny probiotyczny Jana	100ml (1/2 opakowania)
Kefir, 2% tłuszczu	750ml (3 i 1/4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Ser mozzarella w kulce	85g (4 i 1/4 plastra)
Ser twarogowy, chudy	290g (9 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	70g (2 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny	450g (30 łyżeczek)
Serek śmietankowy, naturalny	150g (6 łyżek)
Serek wiejski	820g (41 łyżki)
Serek wiejski, lekki	100g (5 łyżek)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	25g (1 sztuka)
Śmietana 12% tłuszczu	90g (5 łyżek)
Śmietana 18% tłuszczu	13g (1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Jaja gotowane	75g (1 i 1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe	501g (9 i 3/4 sztuki)
Jaja kurze, na twardo	50g (1 sztuka)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	60g (1/2 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	995g (5 sztuk)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	85g (3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, ze skórą	105g (1 sztuka)
Noga (udo) kurczaka	146g (1 sztuka)
Paszтет podlaski z kurczaka	60g (3 łyżki)
Półdzwica z indyka	100g (10 plastrów)

Szynka kanapkowa	255g (17 plastrów)
Szynka wieprzowa	140g (7 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	40g (2 plastry)
Szynka z indyka	150g (10 plastrów)
Wątróbka kurczaka	100g (1 sztuka)
Wieprzowina, mięso mielone	100g (2/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	238g (23 i 3/4 plastra)
Olej rzepakowy	73ml (7 i 1/3 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	5ml (1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	186ml (18 i 2/3 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	12g (1 łyżka)
Miód	5g (1/5 łyżki)
Miód pszczeni	37g (1 i 1/2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Makrela, wędzona	140g (1 sztuka)
Mintaj, świeży	130g (1 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	60g (2 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Borówka amerykańska, surowa	120g (2 i 1/3 garści)
Dynia, pestki, łuskane	10g (1 łyżka)
Grejpfrut	300g (1 i 1/4 sztuki)
Jabłko	910g (5 sztuk)
Maliny	1200g (17 i 1/4 garści)
Migdały	10g (2/3 łyżki)
Skórka cytrynowa	3g (1/6 łyżki)
Truskawki	1200g (8 szklanek)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	6250ml (26 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	20g (2 łyżki)
Sok z cytryny	30ml (5 łyżek)



Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bazylia, świeża	5g (1 i 2/3 garści)
Bulion rosółowy	750ml (3 i 1/4 szklanki)
Bulion warzywny	700ml (3 szklanki)
Curry, w proszku	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	6g (3 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	1g (1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	25g (1 łyżka)
Mięta pieprzowa, świeża	10g (2 łyżeczki)
Musztarda	5g (1/2 łyżeczki)
Natka pietruszki, suszona	1g (1/3 łyżeczki)
Ocet destylowany	2ml (1/3 łyżki)
Oregano, suszone	6g (2 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	3g (3/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	8g (2 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	2g (2 szczypty)
Pieprz czarny	47g (47 szczypty)
Sos sojowy bezglutenowy House of Asia	4ml (1/3 łyżki)
Sól biała	54g (54 szczypty)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	2g (2 szczypty)