

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

10.08.2026 - 23.08.2026

poniedziałek (2026-08-10)	wtorek (2026-08-11)	środa (2026-08-12)	czwartek (2026-08-13)	piątek (2026-08-14)	sobota (2026-08-15)	niedziela (2026-08-16)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Szynka wieprzowa Masło ekstra Sałata Papryka czerwona Twarogowa pasta chrzanowa Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Paszтет podlaski z kurczaka Masło ekstra Serek wiejski Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Ser gouda Szynka kanapkowa Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z makrelą i twarożkiem	Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Szynka wieprzowa Papryka czerwona Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb żytni razowy Masło ekstra Pomidor Sałatka z fasolką szparagową, serem sałatkowym i nasionami Ser kanapkowy, śmietankowy 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
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Grejpfrut	Kefir, 2% tłuszczu	Koktajl borówkowy na kefirze	Jabłko	Dynia, pestki, łuskane Nektarynka	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu Śliwki
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	Krupnik z fasolką szparagową	Zupa krem z białych warzyw	Zupa grochowa	Zupa krem z brokułów	Zupa pieczarkowa	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 Gulasz z czerwoną fasolą	Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Kasza gryczana Kotlety twarogowo- warzywne z kalafiora i brokułu	Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Kasza jęczmienna, pęczak Wątróbka z jabłkiem i cebulką Surówka z białej kapusty i papryki	Udka pieczone z warzywami i kaszą Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Jajko sadzone z mizerią Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Surówka z białej kapusty Roladki ze schabu z fetą i suszonymi pomidorami z kaszą Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb graham Sałatka z rzodkiewek i jaj Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru Kanapka z pastą twarogową, ogórkiem i rzodkiewką	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Ser kanapkowy, śmietankowy Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Serek wiejski Herbata czarna, napar bez cukru Szynka wieprzowa	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	Kanapka z szynką	Kefir, 2% tłuszczu	Serek wiejski	Serek homogenizowany, naturalny	Kanapka z pastą z białej fasoli	Serek wiejski

poniedziałek (2026-08-17)	wtorek (2026-08-18)	środa (2026-08-19)	czwartek (2026-08-20)	piątek (2026-08-21)	sobota (2026-08-22)	niedziela (2026-08-23)
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 Serek wiejski Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Paszтет podlaski z kurczaka Ser gouda Pomidor Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Serek wiejski Ogórki kiszzone Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Sałatka śledziowa z jajkiem i ogórkiem Masło ekstra Ser kanapkowy, śmietankowy Papryka czerwona Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Masło ekstra Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka wieprzowa Pomidor Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Pasta marchewkowo- twarogowa Masło ekstra Szynka kanapkowa Ogórek Rzodkiewka Sałata 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
Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogiem	Serek wiejski	Grejpfrut	Koktajl borówkowy na kefirze	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jabłko	Koktajl truskawkowy na kefirze
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Krupnik z ryżem	Zupa kalafiorowa	Barszcz ukraiński	Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Zupa warzywna z kurczakiem	Rosół z ryżem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Surówka z marchewki Klopsiki w sosie z warzywami i makaronem Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką Gulasz z indyka w warzywach Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, pęczak Schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Miruna z surówką i kaszą Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru	Ryż paraboliczny Pieczone roladki z kurczaka z warzywami Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru	Indyk po chińsku z ryżem Surówka z marchewki Kompot truskawkowo- malinowy bez cukru
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 Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z pomidorów suszonych i twarogu	Chleb graham Masło ekstra Jaja gotowane Szynka kanapkowa Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Pasta z czerwonej soczewicy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Rzodkiewka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka wieprzowa Ser kanapkowy, śmietankowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Pasta z ciecierzycy 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
Serek wiejski	Serek homogenizowany, naturalny	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kanapka z ogórkowym twarogiem	Serek wiejski	Kanapka z ogórkowym twarogiem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu



10.08.2026 (poniedziałek)

► 08:00 Śniadanie (E: 509kcal, B o.: 33.7g, T: 15.39g, W o.: 64.13g)

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

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

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)

Twarogowa pasta chrzanowa (E: 87kcal, B o.: 14.1g, T: 1.14g, W o.: 5.66g) 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Chrzan - 1/2 łyżeczki (5g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (3g)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (29g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szynka kanapkowa - 1 i 1/3 plastra (20g)



Sposób przygotowania:

Paprykę i szynkę pokroić w drobną kostkę. Szczypiorek posiekać. Ser wymieszać z tartym chrzanem i imbirem. Dodać paprykę, rzodkiewki, szynkę oraz szczypiorek. Doprawić pastę twarogową solą i pieprzem. Podawać z pieczywem.

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: 203kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 41.38g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 203kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 41.38g) 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 szklanka (250ml)
- Ryż paraboliczny - 1/5 szklanki (40g)



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: 458kcal, B o.: 14.93g, T: 7.86g, W o.: 90.34g)

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



Sposób przygotowania:

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

Gulasz z czerwoną fasolą (E: 395kcal, B o.: 13.41g, T: 7.33g, W o.: 74.05g) 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 i 1/2 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pomidory w puszcze - 1/3 szklanki (100g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (45g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Cebulę posiekać w kostkę i podsmażyć na oleju. Do cebuli dodać posiekane pieczarki - smażyć przez chwilę. Następnie dodać startą na grubych oczkach marchew i pietruszkę oraz posiekaną w kostkę paprykę. Smażyć przez kilka minut. Po tym czasie dodać pomidory oraz odsączoną i opłukaną fasolę i kukurydzę. Całość dusić aż warzywa będą miękkie. Na koniec doprawić do smaku. Podawać z ugotowanym ryżem.

► 16:30 Kolacja (E: 346kcal, B o.: 17.61g, T: 12.15g, W o.: 45.44g)

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

2 i 1/3 kromki (70g)

Salatka z rzodkiewek i jaj (E: 128kcal, B o.: 10.61g, T: 6.63g, W o.: 7.21g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać ze szczypiorkiem. Rzodkiewkę i ugotowane jaja pokroić w ćwiartki. połączyć sosem jogurtowym.

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)

► 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:	1666 kcal
Tłuszcz:	41.68 g
Glukoza:	13.83 g
Sacharoza:	9.32 g
Błonnik pokarmowy:	37.83 g
Sód:	3447.84 mg

Białko ogółem:	83.22 g
Węglowodany ogółem:	256.79 g
Fruktoza:	15.48 g
Laktoza:	12.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.27 g



11.08.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 19.35g, T: 19.67g, W o.: 59.59g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Paszтет podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g)	1 i 1/2 łyżki (30g)
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)
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: 211kcal, B o.: 6.5g, T: 1.49g, W o.: 45.74g)

Krupnik z fasolką szparagową (E: 211kcal, B o.: 6.5g, T: 1.49g, W o.: 45.74g)	1 porcja
---	----------

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (170ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (13g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Do bulionu dodać ziele angielskie i liście laurowe, gotować 5 minut. Kaszę wypłukać na sicie, dorzucić do wywaru, dodać szczyptę soli. Warzywa umyć i obrać. Ziemniaki i seler pokroić w kostkę, a fasolkę na mniejsze kawałki. Marchewkę i pietruszkę w talarki, a por w ćwierć talarki. Warzywa dorzucić do wywaru, gotować 15 minut. Przyprawić pieprzem. Zupę przed podaniem obficie posypać świeżo posiekanym koperkiem.

▶ 12:00 Obiad (E: 537kcal, B o.: 36.6g, T: 9.02g, W o.: 87.25g)

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)
--	--------------------

Kotlety twarogowo-warzywne z kalafiora i brokułu (E: 336kcal, B o.: 30.04g, T: 7.25g, W o.: 43.24g)	1 porcja
---	----------

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mąka orkiszowa - 2/3 łyżki (10g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kalafior i brokuł ugotować w lekko osolonej wodzie, wyłożyć na sito, dokładnie odsączyć i ostudzić. Warzywa włożyć do miski, ugnieść widelcem (lub zblendować) na dość gładką masę razem z serem. Dodać do niej jajko, bułkę tartą, mąkę, koperek oraz szczyptę pieprzu i mielonej gałki muskatołowej. Formować duże kotlety, obtaczać je w bułce tartej i piec w piekarniku bez dodatku tłuszczu w 180 stopniach przez 25-30 minut.

► 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: 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:	1677 kcal	Białko ogółem:	86.03 g
Tłuszcz:	41 g	Węglowodany ogółem:	264.65 g
Glukoza:	13.23 g	Fruktoza:	13.23 g
Sacharoza:	13.11 g	Laktoza:	2.29 g
Błonnik pokarmowy:	48.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.6 g
Sód:	2546.39 mg		



12.08.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 507kcal, B o.: 26.29g, T: 20.88g, W o.: 59.18g)

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)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	1 i 2/3 plastra (40g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar 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: 208kcal, B o.: 11.77g, T: 8.71g, W o.: 27.17g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 208kcal, B o.: 11.77g, T: 8.71g, W o.: 27.17g)	1 porcja
---	----------

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- 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)



Sposób przygotowania:

Seler, pietruszkę i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać szklanką wody i dusić. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut. Przyprawić do smaku.

► 12:00 Obiad (E: 799kcal, B o.: 45.53g, T: 29.64g, W o.: 95.87g)

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: 136kcal, B o.: 3.36g, T: 0.8g, W o.: 29.96g)	1/3 woreczka (40g)
---	--------------------

Wątróbka z jabłkiem i cebulką (E: 489kcal, B o.: 37.82g, T: 22.66g, W o.: 35.68g)	1 porcja
---	----------

- Wątróbka kurczaka - 1 i 3/4 sztuki (180g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (160g)
- Mąka gryczana - 1 łyżka (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rozgrzać olej na patelni. Cebulę posiekać w piórka. Pod przykryciem smażyć plastry jabłka i piórka cebuli do miękkości (ok. 5 minut). Wątróbkę oprószyć solą i mąką. Smażyć po ok. 3-4 minut z dwóch stron. Dorzucić jabłko, cebulę, majeranek oraz pieprz. Wymieszać.

Surówka z białej kapusty i papryki (E: 111kcal, B o.: 2.83g, T: 5.65g, W o.: 13.94g)

1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (35g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (70g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (58g)
- Papryka żółta - 1/6 sztuki (35g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

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

► 16:30 Kolacja (E: 392kcal, B o.: 18.82g, T: 17.91g, W o.: 43.59g)

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

2 kromki (70g)

Salatka z tuńczyka i rzodkiewki (E: 177kcal, B o.: 13.5g, T: 12.39g, W o.: 3.61g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2/3 łyżki (12g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę i oliwki pokroić. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki. Wymieszać wszystkie składniki z tuńczykiem. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny oraz pieprzem i solą. Sosem polać sałatkę.

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)

► 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:	2081 kcal	Białko ogółem:	114.31 g
Tłuszcz:	84.14 g	Węglowodany ogółem:	242.26 g
Glukoza:	16.36 g	Fruktoza:	22.1 g
Sacharoza:	16.07 g	Laktoza:	14.48 g
Błonnik pokarmowy:	50.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.76 g
Sód:	3825.35 mg		



13.08.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 33g, T: 21.73g, W o.: 67.44g)

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)

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

Pasta z makrelą i twarogiem (E: 217kcal, B o.: 22.08g, T: 11.09g, W o.: 7.73g) 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- 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.

► 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: 284kcal, B o.: 14.93g, T: 2.46g, W o.: 53.78g)

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

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



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 471kcal, B o.: 29.82g, T: 13.82g, W o.: 64.55g)

Udka pieczone z warzywami i kaszą (E: 408kcal, B o.: 28.3g, T: 13.29g, W o.: 48.26g) 1 porcja

- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

Udka kurczaka natrzeć olejem i przyprawami. Odstawić na godzinę do lodówki. Marchewkę, pokroić w kostkę, pora w krążki, kalafior na kawałki. Dno żaroodpornego naczynia wysmarować odrobiną oleju. Wyłożyć część warzyw, na to udka kurczaka i znowu warzywa. Warzywa przyprawić pieprzem i solą. Przykryć naczynie i zapiekać ok. 40 minut. Po tym czasie warzywa przemieszać i wyłożyć udka na wierzch. Zapiekać jeszcze ok. 20 minut pod przykryciem. Następnie zdjąć pokrywkę i piec jeszcze trochę, aż udka się zrumienią.

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: 353kcal, B o.: 23.71g, T: 7.43g, W o.: 53.45g)

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)

Kanapka z pastą twarogową, ogórkiem i rzodkiewką (E: 122kcal, B o.: 16.31g, T: 1.61g, W o.: 12.72g)

1 porcja

- Szczypiorek - 3/4 łyżki (4g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Rzodkiewka - 6 sztuk (90g)
- Ser twarogowy chudy - 2 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

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

► 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:	1948 kcal	Białko ogółem:	119.89 g
Tłuszcz:	55.34 g	Węglowodany ogółem:	266.55 g
Glukoza:	11.69 g	Fruktoza:	11.88 g
Sacharoza:	6.57 g	Laktoza:	14.31 g
Błonnik pokarmowy:	49.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.19 g

**Wartości odżywcze**

Sód: **4289.79 mg**



14.08.2026 (piątek)

► 08:00 Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 23.49g, T: 16.87g, W o.: 72.08g)

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)

Salatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą (E: 172kcal, B o.: 16.07g, T: 6.63g, W o.: 14.15g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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

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)

► 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: 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: 524kcal, B o.: 23.98g, T: 23.11g, W o.: 59.98g)

Jajko sadzone z mizerią (E: 461kcal, B o.: 22.46g, T: 22.58g, W o.: 43.69g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 łyżki (60g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)
- Ogórek - 3/4 sztuki (140g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Jajko wbić na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy i usmażyć. Gotowe jajko sadzone podawać z ugotowaną kaszą i mizerią (ogórka obrać, pokroić w plasterki, wymieszać z jogurtem i przyprawić do smaku).

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.

► 16:30 Kolacja (E: 367kcal, B o.: 16.79g, T: 16.49g, W o.: 41.5g)

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 gouda (E: 95kcal, B o.: 8.37g, T: 6.87g, W o.: 0.03g)	1 i 1/4 plastra (30g)
Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 41kcal, B o.: 1.02g, T: 3.8g, W o.: 0.74g)	1 łyżka (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)

► 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:	1863 kcal	Białko ogółem:	89.23 g
Tłuszcz:	79.92 g	Węglowodany ogółem:	217.92 g
Glukoza:	13.64 g	Fruktoza:	18.61 g
Sacharoza:	10.16 g	Laktoza:	8.72 g
Błonnik pokarmowy:	42.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.5 g
Sód:	2123.29 mg		



15.08.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 27.13g, T: 16.26g, W o.: 63.87g)

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)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
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)
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: 174kcal, B o.: 5.98g, T: 9.4g, W o.: 17.76g)

Dynia, pestki, łuskane (E: 114kcal, B o.: 4.9g, T: 9.16g, W o.: 3.6g)	2 łyżki (20g)
Nektarynka (E: 60kcal, B o.: 1.08g, T: 0.24g, W o.: 14.16g)	1 sztuka (120g)

► 12:00 Zupa (E: 203kcal, B o.: 6.99g, T: 4.89g, W o.: 37.24g)

Zupa pieczarkowa (E: 203kcal, B o.: 6.99g, T: 4.89g, W o.: 37.24g)	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)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/5 sztuki (63g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 1/2 łyżki (13g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Masło ekstra - 1/8 plastra (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. 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 i ryżem.

► 12:00 Obiad (E: 711kcal, B o.: 45.14g, T: 30.24g, W o.: 70.61g)

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.

Roladki ze schabu z fetą i suszonymi pomidorami z kaszą (E: 566kcal, B o.: 40.22g, T: 28.76g, W o.: 37.89g)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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: 361kcal, B o.: 25.08g, T: 13.99g, W o.: 36.21g)

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)

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

5 łyżek (100g)

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

1 szklanka (250ml)

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

2 plastry (40g)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 195kcal, B o.: 7.07g, T: 5.39g, W o.: 29.55g)

Kanapka z pastą z białej fasoli (E: 195kcal, B o.: 7.07g, T: 5.39g, W o.: 29.55g)

1 porcja

- Chleb żytni - 1 kromka (35g)
- Fasola biała, w puszcze - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Sok z cytryny, świeży - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Odsączyć fasolę z zalewy. Wszystkie składniki, oprócz pietruszki i pomidora, zmiksować blenderem. Kanapki udekorować posiekaną natką pietruszki, nałożyć pokrojonego pomidora.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2137 kcal
Tłuszcz:	80.17 g
Glukoza:	10.38 g
Sacharoza:	17.82 g
Błonnik pokarmowy:	44.69 g
Sód:	4784.46 mg

Białko ogółem:	117.39 g
Węglowodany ogółem:	255.24 g
Fruktoza:	10.41 g
Laktoza:	2.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.88 g



16.08.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 15.62g, T: 24.66g, W o.: 74.29g)

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

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

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

Sałatka z fasolką szparagową, serem sałatkowym i nasionami (E: 182kcal, B o.: 7.18g, T: 10.62g, W o.: 15.62g) 1 porcja

- Cebula czerwona - 1/5 sztuki (20g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor koktajlowy - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (20g)
- Nasiona słonecznika, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Fasolka szparagowa żółta - 1 i 1/3 garści (120g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę ugotować al dente. Na patelni rozgrzać pół łyżki oliwy z oliwek, dodać pokrojoną cebulę. Doprawić solą i pieprzem. Wszystko dusić razem przez ok. 2 minuty. Fasolkę wymieszać z podduszoną cebulą, dodać do niej pokrojone pomidorki. Posypać posiekaną natką z pietruszki. Na sam koniec dodać pokruszony ser, skrop resztą oliwą z oliwek i doprawić pieprzem.

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 41kcal, B o.: 1.02g, T: 3.8g, W o.: 0.74g) 1 łyżka (20g)

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

▶ 10:00 Śniadanie (E: 89kcal, B o.: 4.66g, T: 2.18g, W o.: 13.22g)

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

Śliwki (E: 29kcal, B o.: 0.36g, T: 0.18g, W o.: 7.02g) 1 sztuka (60g)

▶ 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: 523kcal, B o.: 38.46g, T: 16.4g, W o.: 60.43g)

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.

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (E: 460kcal, B o.: 36.94g, T: 15.87g, W o.: 44.14g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Makaron razowy, pszenny - 1/2 szklanki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 1 szklanka (220g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 1 i 1/2 plastra (30g)



Sposób przygotowania:

Ugotować brokuły i makaron al dente. Pierś z kurczaka pokroić, dodać przyprawy i poddusić na patelni, pod koniec duszenia dodać łyżkę oleju.

Do naczynia żaroodpornego na spód wrzucić ugotowany makaron, posypać serem, następnie dodać pomidory z puszki, kurczaka, ugotowany brokuł, a na sam koniec ser mozzarella. Włożyć do piekarnika na 20-30 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: 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:	1863 kcal	Białko ogółem:	102.67 g
Tłuszcz:	67.95 g	Węglowodany ogółem:	227.28 g
Glukoza:	11.39 g	Fruktoza:	11.48 g
Sacharoza:	9.45 g	Laktoza:	3.49 g
Błonnik pokarmowy:	47.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.82 g
Sód:	3287.64 mg		



17.08.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 527kcal, B o.: 25.33g, T: 17.19g, W o.: 73.48g)

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)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	2 łyżeczki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)	1 i 1/3 plastra (40g)
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)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

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

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

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



Sposób przygotowania:

Jabłka przekroić na pół i wydrążyć. Do twarogu 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: 255kcal, B o.: 13.83g, T: 3.95g, W o.: 44.41g)

Krupnik z ryżem - przepis na 4 porcje (E: 255kcal, B o.: 13.83g, T: 3.95g, W o.: 44.41g) 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

▶ 12:00 Obiad (E: 599kcal, B o.: 40.67g, T: 16.19g, W o.: 78.68g)

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (E: 454kcal, B o.: 35.75g, T: 14.71g, W o.: 45.96g) 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 2/3 szklanki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 3/4 plastra (15g)



Sposób przygotowania:

Ugotować brokuły i makaron al dente. Pierś z kurczaka pokroić, dodać przyprawy i poddusić na patelni, pod koniec duszenia dodać łyżkę oleju.

Do naczynia żaroodpornego na spód wrzucić ugotowany makaron, posypać serem, następnie dodać pomidory z puszki, kurczaka, ugotowany brokuł, a na sam koniec ser mozzarella. Włożyć do piekarnika na 20-30 minut.

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.

► 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: 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:	1891 kcal	Białko ogółem:	113.3 g
Tłuszcz:	52.45 g	Węglowodany ogółem:	261.95 g
Glukoza:	16.31 g	Fruktoza:	22.95 g

**Wartości odżywcze**

Sacharoza:	19.23 g
Błonnik pokarmowy:	48.54 g
Sód:	3034.54 mg

Laktoza:	3.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.86 g



18.08.2026 (wtorek)

► 08:00 Śniadanie (E: 495kcal, B o.: 26.92g, T: 18.23g, W o.: 60.06g)

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)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
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)
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: 123kcal, B o.: 6.73g, T: 5.35g, W o.: 13.89g)

Zupa kalafiorowa (E: 123kcal, B o.: 6.73g, T: 5.35g, W o.: 13.89g)	1 porcja
--	----------

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

► 12:00 Obiad (E: 680kcal, B o.: 36.27g, T: 23.31g, W o.: 88.72g)

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.

Klopsiki w sosie z warzywami i makaronem (E: 504kcal, B o.: 33.84g, T: 17.27g, W o.: 55.77g)	1 porcja
--	----------

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 2/3 szklanki (150g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

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

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.

► 16:30 Kolacja (E: 365kcal, B o.: 18.42g, T: 12.98g, W o.: 49.39g)

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)

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 pomidorów suszonych i twarogu (E: 147kcal, B o.: 11.42g, T: 7.46g, W o.: 11.16g)

1 porcja

- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Pomidory suszone w oleju - 5 plastrów (35g)



Sposób przygotowania:

Zblendować twaróg z pomidorami. Doprawić pieprzem i kminkiem.

► 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:	1974 kcal	Białko ogółem:	114.74 g
Tłuszcz:	77.87 g	Węglowodany ogółem:	222.71 g
Glukoza:	15.28 g	Fruktoza:	19.82 g
Sacharoza:	6.79 g	Laktoza:	4.72 g
Błonnik pokarmowy:	43.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.77 g

**Wartości odżywcze**

Sód: 3810.52 mg



19.08.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 21.71g, T: 25.57g, W o.: 64.07g)

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)
Paszтет podlaski z kurczaka (E: 72kcal, B o.: 2.8g, T: 6g, W o.: 1.6g)	2 łyżki (40g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	1 i 2/3 plastra (40g)
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)
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: 235kcal, B o.: 10.63g, T: 3.98g, W o.: 42.31g)

Barszcz ukraiński - przepis na 6 porcji (E: 235kcal, B o.: 10.63g, T: 3.98g, W o.: 42.31g)	1 porcja
--	----------

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 20 łyżek (400g)
- Kapusta włoska - 4 i 1/2 liścia (250g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 5 szklanek (1200ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 4 i 2/3 sztuki (420g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

W szerokim garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i startą marchewkę, pietruszkę oraz selera i co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Buraczki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do garnka z zupą. Zalać gorącym bulionem i zagotować. W międzyczasie dodać poszatkowaną kapustę, fasolkę wraz z zalewą z puszki, obrany cały ząbek czosnku i przyprawy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 20 minut do miękkości jarzyn. Dodać obranego pomidora pokrojonego w kosteczkę i gotować jeszcze przez 5 minut. Na koniec dodać sok z cytryny. Podawać ze śmietaną i koperkiem oraz ugotowanymi ziemniakami.

► 12:00 Obiad (E: 535kcal, B o.: 36.08g, T: 9.18g, W o.: 88.32g)

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.

Gulasz z indyka w warzywach (E: 380kcal, B o.: 32.72g, T: 3.22g, W o.: 62.04g)

1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

Pierś z indyka oprószyć przyprawami, przełożyć do garnka z gotującym się bulionem warzywnym - podgotować. Marchew, seler, pietruszkę pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do reszty składników (do garnka). Dusić do momentu aż wszystko zmięknie. Pod koniec duszenia dodać rozdrobniony na mniejsze kawałki brokuł, gotować, póki nie zmięknie. Doprawić drobno posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem. Podawać z kaszą.

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: 306kcal, B o.: 17.65g, T: 11.18g, W o.: 36.3g)

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)

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

1 sztuka (50g)

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

2 plastry (30g)

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)

► 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:	1778 kcal	Białko ogółem:	93.42 g
Tłuszcz:	53.21 g	Węglowodany ogółem:	255 g
Glukoza:	15.5 g	Fruktoza:	15.54 g
Sacharoza:	19.85 g	Laktoza:	5.05 g
Błonnik pokarmowy:	53.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20 g

**Wartości odżywcze**

Sód: **4378.43 mg**



20.08.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 461kcal, B o.: 26.12g, T: 16.48g, W o.: 55.71g)

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)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Ogórki kiszone (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)
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: 179kcal, B o.: 7.3g, T: 5.55g, W o.: 26.51g)

Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami (E: 179kcal, B o.: 7.3g, T: 5.55g, W o.: 26.51g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

► 12:00 Obiad (E: 600kcal, B o.: 32.36g, T: 26.52g, W o.: 62.95g)

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

Schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami (E: 401kcal, B o.: 27.48g, T: 25.19g, W o.: 16.7g) 1 porcja

- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Suszone pomidory w oliwie - 5 plasterów (35g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Schab cienko pokroić na 1-2 cm plasterki i odłożyć. Zalać gorącą wodą (3-4 szklanki), dodać sos sojowy, listek laurowy, ziele angielskie, pieprz i sól do smaku. Zagotować. W gotujący się na dużym ogniu wywar włożyć plasterki schabu. Po ponownym zagotowaniu zmniejszyć ogień i przykryć garnek. Gotować mięso przez około 1,5 godziny. W międzyczasie 2-3 razy je przewrócić. Przez sitko, bezpośrednio do potrawy, dodać obydwie mąki, wymieszać i dokładnie zagotować. Dodać posiekane suszone pomidory, posiekaną natkę oraz kremówkę. Gotować przez ok. 3 minuty co chwilę mieszając sos. Podać z ugotowaną kaszą i świeżym pomidorem z dodatkiem oliwy.

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: 438kcal, B o.: 16.7g, T: 13.94g, W o.: 68.07g)

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

2 kromki (70g)

Pasta z czerwonej soczewicy (E: 223kcal, B o.: 11.38g, T: 8.42g, W o.: 28.09g)

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3 łyżki (18ml)



Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować. Odsączyć i zmiksować z wodą (80 ml), sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, czosnkiem i przyprawami. Posypać szczypiorkiem.

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)

► 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:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal
Tłuszcz:	71.64 g
Glukoza:	9.04 g
Sacharoza:	6.98 g
Błonnik pokarmowy:	41.41 g
Sód:	3919.44 mg

Białko ogółem:	100.36 g
Węglowodany ogółem:	260.42 g
Fruktoza:	10.35 g
Laktoza:	10.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.55 g



21.08.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 23.73g, T: 29.76g, W o.: 75.04g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)

3 i 1/2 kromki (105g)

Sałatka śledziowa z jajkiem i ogórkiem (E: 225kcal, B o.: 12.32g, T: 15.29g, W o.: 12.57g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/3 sztuki (17g)
- Filety śledziowe, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 1/5 szklanki (27g)
- Majonez - 1/3 łyżki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Filety śledziowe namoczyć w zimnej wodzie przez minimum godzinę, aby pozbyć się nadmiaru soli. W gorącej wodzie ugotować mrożony groszek i ostudzić. Odcedzić kukurydzę. Jajko ugotować na twardo. Śledzie odcisnąć z wody i pokroić w kostkę. Jajko również pokroić, a ogórki kiszone posiekać w drobną kosteczkę. Wymieszać śledzie z jajkiem, ogórkiem, kukurydzą, groszkiem i majonezem. Doprawić solą i pieprzem.

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

1 plaster (10g)

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

1 łyżka (20g)

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

1/3 sztuki (100g)

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: 238kcal, B o.: 14.21g, T: 9.24g, W o.: 26.52g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 238kcal, B o.: 14.21g, T: 9.24g, W o.: 26.52g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

▶ 12:00 Obiad (E: 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:	1950 kcal
Tłuszcz:	81.35 g
Glukoza:	10.29 g
Sacharoza:	9.12 g
Błonnik pokarmowy:	39.56 g
Sód:	4279.55 mg

Białko ogółem:	102.93 g
Węglowodany ogółem:	221.3 g
Fruktoza:	10.62 g
Laktoza:	6.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.43 g



22.08.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 24.17g, T: 20.2g, W o.: 61.97g)

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)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g)	1 sztuka (25g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
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)
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: 190kcal, B o.: 19.36g, T: 1.95g, W o.: 28.71g)

Zupa warzywna z kurczakiem (E: 190kcal, B o.: 19.36g, T: 1.95g, W o.: 28.71g)	1 porcja
---	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

Filet z kurczaka umyć i włożyć do garnka. Marchew, pietruszkę i seler obrać oraz zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Kalafior umyć i podzielić na małe różyczki. Paprykę oczyścić z gniazda nasiennego i pokroić w małą kostkę, cebulę również posiekać w małą kosteczkę. Wszystkie warzywa włożyć do garnka. Zalać warzywa i kurczaka zimną wodą (około 750 ml) tak, aby przykryć wszystkie produkty w garnku. Dodać również przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Gotować 30 minut, następnie dodać zieloną pietruszkę (zostawić trochę do przybrania) oraz lubczyk. Gotować kolejne 15 minut. Wyjąć zieloną pietruszkę. Przyprawić.

► 12:00 Obiad (E: 586kcal, B o.: 37.33g, T: 12.87g, W o.: 85.34g)

Ryż paraboliczny (E: 224kcal, B o.: 4.51g, T: 0.62g, W o.: 48.53g)	1/3 szklanki (60g)
Pieczone roladki z kurczaka z warzywami (E: 270kcal, B o.: 30.73g, T: 6.82g, W o.: 26.82g)	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)



Sposób przygotowania:

Pierś obkroić z kawałków tłuszczu i rozbić, przyprawić. Marchew zetrzeć na tarce, rozprowadzić na filetach i zwinąć roladki. Spiać 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.

Sałatka 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 przyprawy, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

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

1 szklanka (250ml)

► 16:30 Kolacja (E: 350kcal, B o.: 17.12g, T: 16.59g, W o.: 35.69g)

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

2 plastry (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)

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

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

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1851 kcal
Tłuszcz:	56.34 g
Glukoza:	16.06 g
Sacharoza:	13.26 g
Błonnik pokarmowy:	48.56 g
Sód:	3053.67 mg

Białko ogółem:	107.91 g
Węglowodany ogółem:	248.08 g
Fruktoza:	19.57 g
Laktoza:	1.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.24 g



23.08.2026 (niedziela)

► 08:00 Śniadanie (E: 480kcal, B o.: 27.3g, T: 15.87g, W o.: 62.35g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)

3 i 1/2 kromki (105g)

Pasta marchewkowo-twarogowa (E: 107kcal, B o.: 10.73g, T: 4.4g, W o.: 7.23g)

1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, poddusić na patelni z oliwą. Odstawić do przestygnięcia. Twaróg zmiksować z marchewką i przyprawami.

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)

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)

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

1 szklanka (250ml)

► 10:00 Śniadanie (E: 123kcal, B o.: 7.29g, T: 4.28g, W o.: 14.72g)

Koktajl truskawkowy na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.29g, T: 4.28g, W o.: 14.72g)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

Zmiksować razem kefir i truskawki, można delikatnie rozcieńczyć koktajl wodą.

► 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: 575kcal, B o.: 35.33g, T: 8.63g, W o.: 97.42g)

Indyk po chińsku z ryżem (E: 399kcal, B o.: 32.9g, T: 2.59g, W o.: 64.47g)

1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Indyka pokroić i poddusić. Ryż ugotować. Paprykę i pieczarki pokroić. Marchew zetrzeć na tarce. Warzywa dusić do miękkości, w razie potrzeby dodać wodę. Kiedy warzywa będą miękkie dodać indyka i ryż.

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 - 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.

► 16:30 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 17.92g, T: 16.15g, W o.: 78.15g)

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)

Pasta z ciecierzycy (E: 269kcal, B o.: 10.52g, T: 10.33g, W o.: 37.42g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ciecierzycy surowa - 3 łyżki (45g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziele angielskie, mielone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

Ciecierzycę moczyć w wodzie przez dobę, następnie odsączyć. Zalać świeżą wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie i gotować na małym ogniu przez godzinę, odcedzić. Ugotowaną ciecierzycę przesypać do pojemnika blendera, dodać suszone pomidory, oliwę, paprykę i zblendować na gładki krem, następnie dodać sok z cytryny i dokładnie wymieszać.

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:

2112 kcal

Białko ogółem:

115.14 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	58.97 g
Glukoza:	15.55 g
Sacharoza:	12.81 g
Błonnik pokarmowy:	52.23 g
Sód:	3179.9 mg

Węglowodany ogółem:	305.39 g
Fruktoza:	19.44 g
Laktoza:	14.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.79 g

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-08-10 / 2026-08-11 / 2026-08-12 / 2026-08-13 / 2026-08-14 / 2026-08-15 / 2026-08-16 / 2026-08-17 / 2026-08-18 / 2026-08-19 / 2026-08-20 / 2026-08-21 / 2026-08-22 / 2026-08-23



Produkty zbożowe

Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb graham	1745g (58 i 1/4 kromki)
Chleb żytni	35g (1 kromka)
Chleb żytni razowy	840g (24 kromki)
Kasza gryczana	190g (1 i 3/4 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	30g (1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	180g (1 i 3/4 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty	150g (1 i 2/3 szklanki)
Makaron razowy, pszenny	40g (1/2 szklanki)
Mąka gryczana	15g (1 łyżka)
Mąka orkiszowa	10g (2/3 łyżki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	10g (3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	3g (1/8 łyżki)
Płatki owsiane	20g (2 łyżki)
Ryż paraboliczny	100g (1/2 szklanki)
Ryż basmati	60g (1/3 szklanki)
Ryż biały	45g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	178g (1 szklanka)



Warzywa

Brokuły	1000g (2 sztuki)
Burak	200g (1 i 3/4 sztuki)
Cebula	345g (3 i 1/4 sztuki)
Cebula czerwona	20g (1/5 sztuki)
Chrzan	5g (1/2 łyżeczki)
Ciecierzycza, sucha	45g (3 łyżki)
Cukinia	400g (2/3 sztuki)
Czosnek	20g (4 ząbki)
Fasola biała, w puszcze	450g (22 i 1/2 łyżki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	60g (1/3 szklanki)

Fasolka szparagowa, mrożona	50g (1/7 opakowania)
Fasolka szparagowa żółta	120g (1 i 1/3 garści)
Groch łuskany, połówki	50g (1/4 szklanki)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	27g (1/5 szklanki)
Kalafior	850g (4 i 1/4 porcji)
Kapusta biała	290g (1/7 sztuki)
Kapusta włoska	250g (4 i 1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	23g (5 i 3/4 łyżeczki)
Koper, świeży	8g (2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	3g (1/8 sztuki)
Kukurydza, konserwowa	95g (4 i 3/4 łyżki)
Marchew	962g (21 i 1/3 sztuki)
Ogórek	320g (1 i 3/4 sztuki)
Ogórek kwaszony	180g (3 sztuki)
Ogórki kiszone	120g (2 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	12g (2/3 łyżki)
Papryka czerwona	1242g (5 i 1/3 sztuki)
Papryka żółta	35g (1/6 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	180g (9 sztuk)
Pietruszka, korzeń	340g (4 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	81g (13 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	1680g (9 i 3/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	220g (11 sztuk)
Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka	370g (1 i 1/2 szklanki)
Pomidory suszone w oleju	56g (8 plastrów)
Pomidory suszone w oliwie	35g (5 plastrów)
Pomidory w puszcze	250g (1 szklanka)
Por	186g (1 i 1/3 sztuki)
Rzodkiewka	420g (28 sztuki)
Salata	220g (1 sztuka)



Salata lodowa	100g (1/4 sztuki)
Salata zielona, liście	25g (5 liści)
Seler korzeniowy	440g (1 i 1/3 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	40g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	34g (6 i 3/4 łyżki)
Ziemniaki	470g (5 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	160g (1 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1160g (58 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	950ml (4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	40ml (1/6 szklanki)
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu	50ml (1/5 szklanki)
Ser gouda	110g (4 i 1/3 plastra)
Ser kanapkowy, śmietankowy	100g (5 łyżek)
Ser mozzarella light	45g (2 i 1/4 plastra)
Ser mozzarella w kulce	70g (3 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, chudy	300g (10 plastrów)
Ser twarogowy, półtłusty	200g (6 i 2/3 plastra)
Ser typu "Feta"	40g (1/5 kostki)
Serek homogenizowany, naturalny	300g (20 łyżeczek)
Serek wiejski	970g (48 i 1/2 łyżki)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	50g (2 sztuki)
Śmietana 12% tłuszczu	18g (1 łyżka)
Śmietana 18% tłuszczu	13g (1/2 łyżki)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	25g (2 i 1/2 łyżki)



Mięso i jaja

Boczek wędzony	50g (5 plastrów)
Boczek wędzony, bez kości	5g (1/2 plastra)
Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja gotowane	75g (1 i 1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe	318g (6 i 1/4 sztuki)

Mięso z piersi indyka, bez skóry	225g (2 i 1/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	355g (1 i 3/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	350g (3 i 1/2 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	146g (1 sztuka)
Pasztet podlaski z kurczaka	70g (3 i 1/2 łyżki)
Szynka kanapkowa	325g (21 i 2/3 plastra)
Szynka wieprzowa	200g (10 plastrów)
Szynka wieprzowa, gotowana	20g (1 plaster)
Wątróbka kurczaka	180g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200g (3/4 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	231g (23 plastry)
Olej rzepakowy	80ml (8 łyżek)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	10ml (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	85ml (8 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	6g (1/2 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	30g (2 łyżeczki)
Miód pszczeli	32g (1 i 1/4 łyżki)



Ryby i owoce morza

Filety śledziowe, bez skóry	50g (1/2 sztuki)
Makrela, wędzona	50g (1/3 sztuki)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	90g (3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Borówka amerykańska, surowa	120g (2 i 1/3 garści)
Dynia, pestki, łuskane	20g (2 łyżki)
Grejpfrut	300g (1 i 1/4 sztuki)
Jabłko	780g (4 i 1/3 sztuki)
Maliny	1200g (17 i 1/4 garści)
Migdały	10g (2/3 łyżki)

Nasiona słonecznika, łuskane	5g (1/2 łyżki)
Nektarynka	120g (1 sztuka)
Śliwki	60g (1 sztuka)
Truskawki	1270g (8 i 1/2 szklanki)



Dania gotowe

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



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	6250ml (26 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	20g (2 łyżki)
Sok z cytryny	62ml (10 i 1/3 łyżki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	5g (5 łyżeczek)
Bulion rosółowy	1700ml (7 szklanek)
Bulion warzywny	970ml (4 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Czosnek, granulowany	1g (1/3 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	19g (9 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	9g (3 łyżeczki)
Majonez	8g (1/3 łyżki)
Musztarda sarepska	5g (1/2 łyżeczki)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	40g (40 szczypt)
Pieprz ziołowy	2g (2/3 łyżeczki)
Sos sojowy	5g (1 łyżeczka)
Sól biała	44g (44 szczypty)
Sól morską	1g (1 szczypta)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	13g (4 i 1/3 łyżeczki)