Dobry posiłek.
Bez gotowania od zera.

22 propozycje · 6 sklepów · praktyczne dodatki



Gdy dzień się wydłuża, wybierz gotowe danie lub kilka półproduktów. Ten poradnik pomoże Ci uzupełnić zestaw i przygotować zakupy.

Biedronka · Lidl · Auchan · Żabka · Netto · Carrefour

Wybór jest przykładem, nie indywidualną dietą. Dostępność, skład i sposób przygotowania sprawdź na aktualnej etykiecie. Zdjęcie jest ilustracją zestawu, a nie konkretnego produktu.

Wersja online z filtrami i własną listą zakupów → labdiet.pl
Aktualizacja: 13 października 2026

Kup bazę.
Uzupełnij posiłek.

01 · Warzywa do kompletu

Do makaronu, ryżu lub pierogów dodaj pomidor, surówkę albo warzywa mrożone. Sos pomidorowy nie zawsze zastępuje porcję warzyw.

02 · Sprawdź źródło białka

W sałatce szukaj jajka, ryby, mięsa lub strączków. Do warzywnej zupy możesz dodać fasolę, tofu albo nabiał.

03 · Porównuj całą porcję

Wartości na 100 g przelicz na ilość zjedzonego produktu. Uwzględnij sos i tłuszcz użyty do przygotowania.

04 · Dopasuj ilość do siebie

Mała sałatka może być tylko częścią posiłku. Dodatki i porcję dobierz do głodu, potrzeb oraz zaleceń, jeśli je masz.

05 · Przeczytaj aktualną etykietę

Sprawdź alergeny, temperaturę przechowywania i sposób przygotowania. Napisy „fit” i „protein” nie zastępują oceny składu i porcji.

Co oznaczają karty?
Gotowe danie: produkt do zjedzenia lub podgrzania, z proponowanymi dodatkami.
Zestaw do złożenia: kilka składników, które trzeba połączyć lub przygotować według etykiet.

Źródła: oficjalne katalogi sklepów oraz NCEŻ. Przy kartach znajdziesz klikalne odnośniki. Wskazanie w katalogu nie gwarantuje dostępności w pobliskim sklepie. Przykład Lidla pochodzi z listy asortymentu z 2025 r.; sprawdź aktualną ofertę.

Netto

Netto · Bez podgrzewania

Happy Vege: hummus + pieczywo + warzywa

około 3–5 min · zestaw do złożenia

Hummus klasyczny 160 g z oficjalnej oferty Netto. Baza prostego zestawu bez gotowania.

Tak złóż posiłek
Porcja hummusu + pieczywo pełnoziarniste + papryka i ogórek. Przy większym głodzie dodaj tofu albo serek wiejski.

Sprawdź przed zakupem
Sprawdź wariant i etykietę. Hummus zawiera sezam; ilość pasty dopasuj do potrzeb. Dostępność w konkretnym sklepie może się zmieniać.

Źródło: Netto: oficjalna oferta Happy Vege →

Netto · Bez podgrzewania

Happy Vege: tofu wędzone + sałatka + grahamka

około 5 min, jeśli etykieta dopuszcza spożycie na zimno · zestaw do złożenia

Tofu wędzone 180 g jest wymienione w katalogu Happy Vege. Wygodne roślinne źródło białka do zestawu.

Tak złóż posiłek
Tofu + umyta mieszanka sałat + pomidorki + grahamka. Pokrój tofu i połącz składniki; sos dodaj według potrzeb.

Sprawdź przed zakupem
Wybierz tofu przeznaczone do spożycia bez obróbki cieplnej i sprawdź instrukcję na swoim opakowaniu. Zawiera soję. Jeśli wymaga podgrzania, przygotuj je zgodnie z etykietą.

Źródło: Netto: oficjalna oferta Happy Vege →

Netto · Na ciepło

Happy Vege: roślinny gyros w tortilli

podgrzej według etykiety · zestaw do złożenia

Roślinny gyros à la kurczak 150 g na bazie białka grochu znajduje się w ofercie Netto.

Tak złóż posiłek
Podgrzej gyros zgodnie z etykietą. Podaj w tortilli pełnoziarnistej z sałatą, pomidorem i sosem jogurtowym lub odpowiednikiem roślinnym.

Sprawdź przed zakupem
To zestaw do złożenia, a nie gotowy wrap. Uwzględnij sos i ewentualny tłuszcz do obróbki. Aktualny skład i alergeny sprawdź przy zakupie.

Źródło: Netto: oficjalna oferta Happy Vege →

Netto · Na ciepło

Happy Vege: kotlety roślinne + kasza + surówka

według etykiet kotletów i kaszy · zestaw do złożenia

Roślinne kotlety mielone 200 g na bazie białka pszennego są wymienione w katalogu Netto.

Tak złóż posiłek
Przygotuj kotlety według instrukcji. Dodaj gotową kaszę do podgrzania i surówkę lub pokrojone świeże warzywa.

Sprawdź przed zakupem
Wybierz kaszę przygotowaną do podgrzania, jeśli chcesz ograniczyć gotowanie. Kotlety zawierają pszenicę; sprawdź pozostałe alergeny i ilość soli na etykiecie.

Źródło: Netto: oficjalna oferta Happy Vege →

Carrefour

Carrefour · Bez podgrzewania

Bon Appétit!: bulgur z kurczakiem, marchwią i hummusem

bez podgrzewania · gotowe danie

Sałatka 210 g z kaszą bulgur, kurczakiem, marchwią i hummusem widoczna w katalogu Carrefour.

Tak złóż posiłek
Sałatka + świeży ogórek lub pomidorki. Przy większym głodzie dołóż pieczywo pełnoziarniste.

Sprawdź przed zakupem
Małe opakowanie może stanowić tylko część posiłku. Sprawdź alergeny, sos i sposób przechowywania. Bulgur zawiera pszenicę, a hummus zwykle sezam.

Źródło: Carrefour: karta sałatki bulgur →

Carrefour · Bez podgrzewania

Bon Appétit!: lunchbox typu greckiego + pieczywo

bez podgrzewania · gotowe danie

Gotowa sałatka warzywna 200 g z serem typu feta i oliwkami, z osobną saszetką oliwy.

Tak złóż posiłek
Lunchbox + grahamka lub pieczywo pełnoziarniste. Jeśli potrzebujesz większego posiłku, uzupełnij źródło białka, np. jajkiem.

Sprawdź przed zakupem
Ilość oliwy dopasuj do zestawu. Sprawdź alergeny i sól; ser oraz oliwki mogą dostarczać jej znaczącą ilość. Dostępność zależy od formatu sklepu i lokalizacji.

Źródło: Carrefour: karta lunchboxu greckiego →

Carrefour · Bez podgrzewania

Bon Appétit!: lunchbox proteinowy z makaronem razowym

bez podgrzewania · gotowe danie

Lunchbox 270 g z makaronem razowym, warzywami, kurczakiem i osobno pakowanym sosem musztardowo-miodowym.

Tak złóż posiłek
Lunchbox + dodatkowe pomidorki lub ogórek, jeśli chcesz zwiększyć udział warzyw. Ilość sosu dobierz do smaku i potrzeb.

Sprawdź przed zakupem
Nazwa „proteinowy” nie zastępuje sprawdzenia etykiety. Porównaj białko, sól i wartość energetyczną w całej porcji razem z użytym sosem.

Źródło: Carrefour: karta lunchboxu proteinowego →

Carrefour · Na ciepło

Bon Appétit!: spaghetti bolognese + warzywa

podgrzej według etykiety · gotowe danie

Gotowe danie 400 g: spaghetti z sosem pomidorowym i mięsem wołowym. Wymaga obróbki cieplnej.

Tak złóż posiłek
Podgrzej zgodnie z instrukcją na swoim opakowaniu. Dodaj sałatkę z pomidora i ogórka albo gotową surówkę.

Sprawdź przed zakupem
Nie spożywaj na zimno: producent wymaga podgrzania. Sos pomidorowy nie zawsze zastępuje porcję warzyw. Sprawdź alergeny oraz aktualny czas i sposób obróbki.

Źródło: Carrefour: karta spaghetti bolognese →

Żabka

Żabka · Bez podgrzewania

Dobra Karma: sałatka z kurczakiem i makaronem orzo

bez podgrzewania · gotowe danie

Gotowa sałatka 247 g z oficjalnego katalogu Żabki. Wygodna baza lunchu w pracy lub w drodze.

Tak złóż posiłek
Sałatka + pomidorki albo ogórek. Przy większym głodzie dołóż pieczywo pełnoziarniste.

Sprawdź przed zakupem
Sprawdź skład i ilość sosu na opakowaniu. Nie potwierdzono pełnej tabeli wartości odżywczych, dlatego nie podajemy kalorii ani gramów białka.

Źródło: Żabka: oficjalna oferta Dobra Karma →

Żabka · Bez podgrzewania

Maczfit: sałatka z łososiem i jajkiem

bez podgrzewania · gotowe danie

Sałatka 220 g wymieniona w oficjalnej ofercie Maczfit w Żabce. Produkty tej marki są dostępne w wybranych sklepach.

Tak złóż posiłek
Sałatka + grahamka albo pieczywo pełnoziarniste. Jeśli w sałatce jest mało warzyw, dołóż pomidor lub ogórek.

Sprawdź przed zakupem
Sprawdź dostępność Maczfit w swoim sklepie oraz aktualną etykietę. Produkt z rybą i jajkiem wymaga uwzględnienia tych alergenów i właściwego chłodzenia.

Źródło: Żabka: oferta Maczfit i dostępność →

Żabka · Na ciepło

Szamamm: pieczony kurczak z kaszą gryczaną i warzywami

podgrzej według etykiety · gotowe danie

Gotowy obiad 400 g z kurczakiem, kaszą i warzywami, wymieniony w oficjalnym katalogu Żabki.

Tak złóż posiłek
Podgrzej zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Dołóż surówkę lub pokrojone świeże warzywa, jeśli chcesz zwiększyć ich udział.

Sprawdź przed zakupem
Nie zakładaj, że każde opakowanie można podgrzewać w ten sam sposób. Sprawdź symbol mikrofalówki, czas, skład i alergeny na swoim wariancie.

Źródło: Żabka: oficjalna oferta Szamamm →

Żabka · Na ciepło

Szamamm: penne pełnoziarniste z kurczakiem i warzywami

podgrzej według etykiety · gotowe danie

Gotowy posiłek 400 g z pełnoziarnistym makaronem, kurczakiem i warzywami, wskazany w oficjalnej ofercie Żabki.

Tak złóż posiłek
Podgrzej zgodnie z etykietą. Uzupełnij pomidorkami lub porcją sałaty, zależnie od ilości warzyw w daniu.

Sprawdź przed zakupem
Pełnoziarnisty makaron to jeden element zestawu. Oceń także porcję, sól, sos i ilość warzyw. Pełny skład i wartości odżywcze sprawdź przy zakupie.

Źródło: Żabka: oficjalna oferta Szamamm →

Biedronka i Lidl

Biedronka · Bez podgrzewania

Hummus Go Vege + pieczywo + warzywa

około 3–5 min · zestaw do złożenia

Pasta z ciecierzycy może być wygodną bazą kanapek lub zestawu do pracy.

Tak złóż posiłek
Hummus + pieczywo pełnoziarniste + pomidorki i ogórek. Przy większym głodzie uzupełnij zestaw o dodatkowe źródło białka, np. tofu lub serek wiejski.

Sprawdź przed zakupem
Hummus dostarcza także tłuszczu. Ilość białka zależy od wariantu — sprawdź etykietę. Nie traktuj każdej pasty jako odpowiednika dużej porcji strączków.

Źródło: Oficjalna oferta Go Vege →

Biedronka · Bez podgrzewania

Go Active Protein lunchbox z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą

bez gotowania · gotowe danie

Gotowy lunchbox 230 g widoczny w katalogu Biedronki. Wygodny punkt wyjścia, gdy nie masz dostępu do kuchni.

Tak złóż posiłek
Lunchbox + pieczywo pełnoziarniste + dodatkowy pomidor lub ogórek. Dopasuj ilość dodatków do głodu.

Sprawdź przed zakupem
Na miejscu sprawdź tabelę wartości odżywczych, sos, alergeny i temperaturę przechowywania. Nazwa „Protein" nie oznacza, że porcja wystarczy każdej osobie na obiad.

Źródło: Katalog dań gotowych Biedronki →

Biedronka · Bez podgrzewania

Go Active: sałatka kuskus z ciecierzycą, fasolą i hummusem

bez gotowania · gotowe danie

Sałatka 220 g łączy kaszę i strączki. Przydatna jako baza roślinnego zestawu.

Tak złóż posiłek
Sałatka + dodatkowa porcja warzyw. Jeśli to dla Ciebie za mało, dołóż tofu albo pieczywo zależnie od składu i swoich potrzeb.

Sprawdź przed zakupem
Sprawdź dokładny wariant sałatki i etykietę. Wielkość 220 g może odpowiadać przekąsce lub części posiłku.

Źródło: Oficjalny wykaz produktów Biedronki →

Lidl · Bez podgrzewania

Hummus Vemondo + grahamka + warzywa

około 3–5 min · zestaw do złożenia

Przykład z oficjalnej listy asortymentu Lidla. Sprawdź bieżący wariant i dostępność w swoim sklepie.

Tak złóż posiłek
Hummus + grahamka + pomidorki i papryka. W razie potrzeby dodaj tofu albo nabiał.

Sprawdź przed zakupem
Źródło jest listą asortymentu z 2025 r., a nie bieżącą ofertą. Nie potwierdzono aktualnego składu ani stanu magazynowego. Przy półce wybierz według etykiety, nie samej marki.

Źródło: Lidl: oficjalna lista asortymentu (2025) →

Auchan

Auchan · Na ciepło

FRoSTA: kurczak z ryżem po azjatycku

patelnia: 9 min według etykiety · gotowe danie

Mrożone danie 450 g. W odczytanym składzie warzywa stanowią 47%, ryż 37%, a kurczak 11%.

Tak złóż posiłek
Przygotuj według etykiety. Jeśli chcesz większej objętości warzyw, dołóż ogórek lub gotową mieszankę warzywną.

Sprawdź przed zakupem
Instrukcja patelni wymaga 2 łyżek oleju — trzeba uwzględnić je w posiłku. Mikrofalówka: 2 × 7 min przy 600 W. To czasy obróbki, bez przygotowania naczyń. Produkt zawiera m.in. soję, pszenicę i gorczycę.

Źródło: Karta produktu Auchan: skład i przygotowanie →

Auchan · Na ciepło

Hortex: gotowe danie a la Gyros

patelnia: około 10 min według etykiety · gotowe danie

Mrożonka 450 g z warzywami, ryżem, pieczarkami i kurczakiem; w opakowaniu jest saszetka przypraw.

Tak złóż posiłek
Przygotuj zgodnie z etykietą i podaj z sałatką z pomidora i ogórka. Jogurt naturalny z ziołami może być dodatkiem do podania.

Sprawdź przed zakupem
Instrukcja wymaga 2–3 łyżek oleju i 50 ml wody. Podane na etykiecie wartości produktu nie obejmują automatycznie dodanego oleju. Sprawdź alergeny na aktualnym opakowaniu.

Źródło: Karta produktu Auchan: skład i przygotowanie →

Auchan · Bez podgrzewania

Hummus Auchan z solą morską + pieczywo i warzywa

około 3–5 min · zestaw do złożenia

Sterylizowana pasta z ciecierzycy w słoiku 190 g. Praktyczny zapas do szafki przed otwarciem.

Tak złóż posiłek
Porcja hummusu + pieczywo pełnoziarniste + papryka i pomidor. Resztę pasty przechowuj według etykiety.

Sprawdź przed zakupem
W opisie producenta po otwarciu: lodówka i spożycie w ciągu 48 godzin. Zawiera sezam. Nie zakładaj, że cały słoik jest jedną porcją.

Źródło: Karta produktu Auchan →

Zestawy z dowolnego sklepu

Dowolny sklep · Bez podgrzewania

Skyr naturalny + owoc + płatki + orzechy

około 3 min · zestaw do złożenia

Zestaw do złożenia na śniadanie lub mniejszy posiłek. Skyr wybierz według etykiety w swoim sklepie.

Tak złóż posiłek
Skyr naturalny + banan lub inny owoc + płatki owsiane + niewielki dodatek orzechów. Dostosuj ilość do własnych potrzeb.

Sprawdź przed zakupem
To przykład zestawu, a nie wskazanie konkretnej marki. Smakowe jogurty mają inny skład; porównuj podobne produkty. Sprawdź alergeny.

Źródło: NCEŻ: przykład szybkiego zestawu →

Dowolny sklep · Na ciepło

Gotowa zupa + strączki + pieczywo

według instrukcji zupy · zestaw do złożenia

Warzywna zupa w kubku, kartonie lub słoiku może oszczędzić czas. Wybierz konkretny produkt po sprawdzeniu etykiety.

Tak złóż posiłek
Gotowa zupa warzywna + odsączona fasola lub ciecierzyca + pieczywo pełnoziarniste. Podgrzej zgodnie z instrukcją.

Sprawdź przed zakupem
Sam krem warzywny może mieć mało białka. Strączki i pieczywo pomagają uzupełnić zestaw. Porównaj sól na 100 g i w całej zjedzonej porcji.

Źródło: NCEŻ: gotowe zupy jako baza posiłku →

Dowolny sklep · Bez podgrzewania

Serek wiejski + pieczywo + pomidorki

około 3 min · zestaw do złożenia

Prosty zestaw ze sklepu, bez potrzeby krojenia i gotowania.

Tak złóż posiłek
Serek wiejski + bułka pełnoziarnista + pomidorki lub umyta marchewka. Pestki mogą być dodatkiem.

Sprawdź przed zakupem
Sprawdź sól i skład serka. Przy alergii na mleko wybierz dopasowane roślinne źródło białka. To propozycja zestawu bez gwarancji dostępności konkretnej marki.

Źródło: NCEŻ: szybki zestaw ze sklepu →

Twoja lista zakupów.

Wpisz produkty z wybranych zestawów. Zaznacz te, które masz już w domu. W wersji online lista powstaje automatycznie po kliknięciu „Dodaj do listy”.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Moje zestawy na jutro:

_____

Plan dopasowany do codzienności
Gotowce mogą mieć miejsce w Twoim planie. Podczas współpracy uwzględniamy pracę, ulubione posiłki i dni bez czasu na gotowanie.
Poznaj konsultacje: dietetyk Stare Babice → labdiet.pl