



7 dni, 1800 kcal

Uwagi:

- jest to przykładowy jadłospis o kaloryczności 1800 kcal **dla osób, u których istnieje ryzyko wystąpienia osteoporozy, pracujących umysłowo, z niewielką aktywnością fizyczną;**
 - jeśli cierpisz na jakieś dodatkowe schorzenia, alergie lub nietolerancje, dostosuj jadłospis do swoich potrzeb lub skonsultuj się z dietetykiem, który ułoży indywidualny jadłospis dostosowany do Twojego organizmu;
 - jeśli masz wątpliwości co do właściwej kaloryczności diety, jaką powinieneś stosować, skonsultuj się z dietetykiem;
 - godziny zaproponowanych posiłków są dowolne, przerwy między nimi powinny wynosić ok. 3-4 godziny;
 - możesz zamieniać posiłki kolejnością i jadać np. śniadanie na kolację i odwrotnie;
 - wypijaj dodatkowo codziennie min. 2 litry wody, najlepiej wysokozmineralizowanej;
 - możesz popijać między posiłkami herbaty i napary ziołowe – szczególnie polecana jest zielona i biała herbata;
 - ok. 15% energii w jadłospisie pokrywa białko, 30% energii pochodzi z tłuszczu, pozostałe kalorie pochodzą z węglowodanów, jadłospis dostarcza ok. 30 g błonnika;
 - jadłospis pokrywa zapotrzebowanie na wszystkie witaminy i minerały;
 - stosuj dodatkowo suplementację witaminą D w dawce 800-2000 IU/dobę;
 - postaraj się wpisać w plan dnia codzienną umiarkowaną, relaksującą aktywność fizyczną trwającą przynajmniej 30 minut;
 - zadbaj o to, aby codziennie przesypiać 7-8 godzin, unikaj sytuacji stresowych.
-

DZIEŃ 1

Śniadanie	<p>Cynamonowo-waniliowa owsianka z duszonym jabłkiem</p> <p>437 kcal B: 14 g T: 17 g W: 65 g¹</p> <ul style="list-style-type: none">• 40 g płatków owsianych• 15 g orzechów włoskich• jabłko• łyżeczka cynamonu• 200 ml mleka• kilka kropli aromatu waniliowego <p>Ugotuj płatki owsiane na mleku z dodatkiem aromatu waniliowego. Na patelni podduś jabłka z dodatkiem cynamonu. W razie potrzeby dodaj wody. Duszone jabłka dodaj do owsianki, posyp ją kruszonymi orzechami włoskimi.</p>
II śniadanie	<p>Kanapki ze smalcem z fasoli i roszonek</p> <p>278 kcal B: 6 g T: 7 g W: 53 g</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 kromki chleba żytniego jasnego• garść roszonek• ¼ cebuli• 50 g białej fasoli z puszki lub ugotowanej białej fasoli• łyżeczka oliwy z oliwek• szczypta kminku• szczypta majeranku• szczypta pieprzu• szczypta tymianku• szczypta mielonego ziela angielskiego• szczypta soli• ¼ jabłka <p>Na oliwie zeszklij cebulę z dodatkiem przypraw. Dodaj pokrojone w drobną kostkę jabłko. W blenderze umieść fasolę, zmiksuj na gładką masę. Dodaj do niej zawartość patelni i wymieszaj bądź zmiksuj (jeśli wolisz uzyskać gładką konsystencję). Posmaruj powstałą pastą kromki chleba, wyłóż na nich roszonek.</p>
Obiad	<p>Kotlety z tofu z sosem czosnkowym, surówka z marchewki i jabłka, mix kasz</p> <p>534 kcal B: 22 g T: 10 g W: 96 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka</p> <ul style="list-style-type: none">• marchew• pół jabłka• łyżeczka jogurtu naturalnego <p>Sos czosnkowy</p> <ul style="list-style-type: none">• ząbek czosnku• szczypta przyprawy uniwersalnej• 2 łyżki jogurtu naturalnego

¹ Kaloryczność podana pod każdym posiłkiem w jadłospisie odnosi się do jednej porcji przygotowanej z uwzględnieniem wszystkich wymienionych w przepisie składników. Znaczenia skrótów: **B** – białko **T** – tłuszcze **W** – węglowodany.

	<p>Kotlety z tofu</p> <ul style="list-style-type: none"> ● łyżeczka oleju rzepakowego ● 50 g tofu naturalnego ● łyżeczka bułki tartej ● ¼ cebuli ● łodyga szczypiorku ● szczypta suszonego czosnku ● szczypta suszonej cebuli ● 2 orzechy pekan ● szczypta pieprzu ● łyżeczka sosu sojowego ● szczypta soli <p>● 100 g kaszy gryczanej lub mieszanki kasz np. lunch mix</p> <p>Zetrzyj marchewkę i jabłko na tarce o drobnych oczkach. Wymieszaj razem z łyżeczką jogurtu naturalnego. W osobnej misce przygotuj sos czosnkowy, mieszając wyciśnięty przez praskę czosnek, jogurt naturalny i szczyptę przyprawy uniwersalnej. Ugotuj kaszę zgodnie z przepisem na opakowaniu. Tofu pokrusz, wymieszaj z bułką tartą i siekanym szczypiorkiem. Dodaj sos sojowy, drobno posiekaną cebulę, szczyptę suszonego czosnku i suszonej cebuli oraz posiekane orzechy pekan. Dopraw masę na kotlety solą i pieprzem. Uformuj jednego dużego lub dwa małe kotlety. Usmaż na niewielkiej ilości oleju z dwóch stron na złoto. Kotlety podawaj z sosem czosnkowym, ugotowaną kaszą i surówką z marchewki.</p>
<p>Podwieczorek</p>	<p>Koktajl bananowo-sojowy z nasionami konopi</p> <p>234 kcal B: 12 g T: 10 g W: 26 g</p> <ul style="list-style-type: none"> ● pół banana ● garść liści botwinki ● łyżeczka macy w proszku ● 200 ml napoju sojowego z wapniem ● 10 g nasion konopi <p>Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl.</p>
<p>Kolacja</p>	<p>Sałatka brokułowa z jajkiem – przepis na dwie porcje, zjedz jedną jutro na kolację</p> <p>395 kcal B: 20 g T: 12 g W: 61 g</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 jajka ● 4 kromki chleba żytniego razowego ● 300 g brokołu świeżego lub mrożonego ● 80 g czerwonej fasoli konserwowej lub ugotowanej czerwonej fasoli ● łyżka siekanego koperku ● 60 g kukurydzy konserwowej ● łyżka oleju z wiesiołka ● łyżeczka czarnuszki ● przyprawa do sałatek <p>Brokuł podziel na różyczki i ugotuj. Jajka ugotuj na twardo i pokrój na mniejsze kostki. Odsącz fasolę i kukurydzę. Wymieszaj wszystkie składniki z przyprawą do sałatek, posyp koperkiem i czarnuszką, polej olejem z wiesiołka. Podawaj z pieczywem opieczonym w tosterze.</p>

<p>Śniadanie</p>	<p>Tosty z pesto i serem, kawa zbożowa</p> <p>407 kcal B: 17 g T: 15 g W: 56 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 kromki chleba żytniego jasnego • pół cebuli • pomidor • plaster sera żółtego • 10 g pesto • 150 ml mleka • łyżeczka kawy zbożowej <p>Kromkę chleba posmaruj pesto. Wyłóż na niej plaster sera i cienko pokrojone plasterki cebuli. Zapiecz tost w tosterze. Podawaj z pokrojonym w łódeczki pomidorem i kawą zbożową z mlekiem.</p>
<p>II śniadanie</p>	<p>Jogurt z owocami</p> <p>234 kcal B: 7 g T: 5 g W: 45 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • łyżeczka pestek dyni • pół jabłka • 100 g jogurtu naturalnego • kiwi • pół pomarańczy • łyżeczka syropu daktylowego • łyżeczka karobu <p>Owoce obierz i pokrój. Wymieszaj z jogurtem naturalnym. Sałatkę owocową posyp pestkami dyni, karobem i polej syropem daktylowym.</p>
<p>Obiad</p>	<p>Pieczony pstrąg z nadzieniem pietruszkowym, kaszą pęczak i surówką z kapusty pekińskiej</p> <p>561 kcal B: 30 g T: 23 g W: 64 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • plaster cytryny • 2 ząbki czosnku • 100 g kapusty pekińskiej • łyżeczka miodu • łyżeczka musztardy • łyżka oliwy z oliwek • pęczek natki pietruszki • 50 g pomidorków koktajlowych • 120 g pstrąga • 60 g kaszy pęczak • łyżeczka przyprawy do ryb <p>Zmiksuj w blenderze natkę pietruszki z czosnkiem, łyżeczką oliwy i przyprawą do ryb. Pstrąga umyj i nafaszeruj mieszanką. Piecz w piekarniku przez ok. 15 minut. Ugotuj pęczak zgodnie z przepisem na opakowaniu. Poszatkuj kapustę pekińską, a pomidory koktajlowe przekrój na połówki. Wymieszaj pozostałą oliwę z oliwek z miodem i musztardą. Polej powstałym dressingiem kapustę, dodaj pomidory i wymieszaj. Podawaj upieczonego pstrąga z plasterem cytryny, pęczakiem i sałatką.</p>
<p>Podwieczorek</p>	<p>Orzechowo-owocowe praliny w wiórkach kokosowych – przepis na dwie porcje, zjedz jedną pojutrze</p> <p>248 kcal B: 4 g T: 9 g W: 45 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 g wiórków kokosowych • łyżeczka cynamonu • 40 g daktyli • 60 g suszonych fig • 10 g migdałów • 10 g orzechów laskowych

	Włóż orzechy i owoce do blendera. Zmiksuj delikatnie do powstania niejednorodnej masy. Uformuj z niej kulki, obtocz je w cynamonie i wiórkach kokosowych.
Kolacja	Salatka brokułowa z jajkiem – porcja z dnia poprzedniego 395 kcal B: 20 g T: 12 g W: 61 g

DZIEŃ 3

Śniadanie	<p>Jaglanka z wiśniami i peruwiańską miechunką</p> <p>472 kcal B: 15 g T: 12 g W: 77 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 g migdałów • 200 ml mleka • 60 g płatków jaglanych • 20 g miechunki peruwiańskiej • 100 g mrożonych wiśni <p>Ugotuj płatki jaglane na mleku. Pod koniec gotowania dodaj mrożone wiśnie. Posyp gotową jaglankę miechunką peruwiańską i migdałami.</p>
II śniadanie	<p>Kefirowa galaretka z malinami</p> <p>217 kcal B: 17 g T: 8 g W: 21 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 ml kefiru • 100 ml soku z aceroli • łyżeczka erytrytolu • 60 g malin • 2 łyżeczki żelatyny • 10 g nasion chia <p>Rozpuść żelatynę w dwóch łyżkach ciepłej wody. Dodaj ksylitol, sok z aceroli i dokładnie wymieszaj. Całość połącz z kefirem i nasionami chia. Wlej masę do miseczki, dodaj maliny i odłóż do lodówki do zastygnięcia. Zamiast galaretki możesz przygotować koktajl bez żelatyny, miksując wszystkie pozostałe składniki.</p>
Obiad	<p>Duszony jarmuż z wędzonym tofu i dzikim ryżem</p> <p>506 kcal B: 24 g T: 19 g W: 68 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80 g wędzonego tofu • łyżka sezamu • cebula • 100 g jarmużu • 60 g dzikiego ryżu • łyżeczka oliwy z oliwek • pomidor • łyżeczka przyprawy do dań wegetariańskich <p>Ryż ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. Na oliwie podsmaż cebulę, tofu, dodaj jarmuż i duś. Dodaj pokrojonego pomidora. Duś wszystko aż do zmięknięcia jarmużu. Pod koniec dodaj przyprawę do dań wegetariańskich i ugotowany dziki ryż. Wymieszaj danie, podawaj posypane sezamem.</p>
Podwieczorek	<p>Salatka z cykorii z granatem, pomarańczą i komosą ryżową</p> <p>262 kcal B: 8 g T: 9 g W: 42 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • cykoria • sok z ¼ cytryny

	<ul style="list-style-type: none"> • 20 g pestek z granatu • łyżeczka oleju z pestek dyni • pół pomarańczy • 30 g komosy ryżowej • 5 g nasion słonecznika • szczypta przyprawy do sałatek <p>Komosę ryżową ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. Cykorię umyj, porwij na mniejsze części. Pomarańczę pokrój na małe kawałki. Wymieszaj cykorię z pomarańczą i komosą. Posyp pestkami granatu, przyprawą do sałatek i nasionami słonecznika. Polej olejem z pestek dyni i skrop cytryną.</p>
Kolacja	<p>Śledź w sosie pomidorowym</p> <p>291 kcal B: 16 g T: 9 g W: 41 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • łyżka szczypiorku • 2 kromki chleba żytniego razowego • 85 g śledzia w sosie pomidorowym • 4 liście sałaty <p>Śledzia posyp siekanym szczypiorkiem. Zjedz go z dodatkiem pieczywa i liśćmi sałaty.</p>

DZIEŃ 4

Śniadanie	<p>Kanapki z hummusem, rukolą i żółtą papryką</p> <p>360 kcal B: 8 g T: 10 g W: 62 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 jasnego chleba żytniego • pół żółtej papryki • garść rukoli • 40 g pasty hummus • 200 ml soku pomarańczowego <p>Kromki chleba posmaruj hummusem. Wyłóż na nich plastry papryki i rukolę. Do posiłku wypij sok pomarańczowy.</p>
II śniadanie	<p>Serek wiejski z miodem i makiem</p> <p>291 kcal B: 26 g T: 7 g W: 30 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • kromka chleba żytniego razowego • 200 g serka wiejskiego • pół łyżeczki miodu • łyżeczka maku <p>Wymieszaj serek wiejski z makiem i miodem. Zjedz z kromką chleba żytniego.</p>
Obiad	<p>Rolki sushi z łososiem i awokado – składniki na trzy porcje, dwie zjedz dziś na obiad, jedną jutro na kolację</p> <p>581 kcal B: 26 g T: 27 g W: 61 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • $\frac{3}{4}$ awokado • 120 g łososa • pół ogórka • 90 g ryżu do sushi • 30 g serka Philadelphia lub innego serka śmietankowego • łyżka sosu sojowego • 3 płatki nori • łyżeczka wasabi

	<p>Łososia dokładnie umyj i oczyść, pokrój na paski. Ogórka i awokado obierz i pokrój w długie paski. Ryż ugotuj tak, aby był kleisty, ale nie przegotowany. Na 2/3 powierzchni nori wyłóż ryż. Posmaruj go delikatnie serkiem. Następnie ułóż w połowie ryżu paski łososia, awokado i ogórka. Zawień nori, korzystając ze specjalnej maty do sushi, lub zrób to ostrożnie rękami. Gotowe rolki pokrój ostrym nożem na kawałki. Podawaj z sosem sojowym i wasabi.</p>
Podwieczorek	<p>Orzechowo-owocowe praliny w wiórkach kokosowych – <i>porcja z dnia drugiego</i></p> <p>248 kcal B: 4 g T: 9 g W: 45 g</p>
Kolacja	<p>Makaron z brzoskwiniami i cynamonem</p> <p>371 kcal B: 14 g T: 8 g W: 64 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 g makaronu • 5 g nasion słonecznika • łyżeczka cynamonu • łyżeczka syropu z agawy • brzoskwinia • 150 g jogurtu naturalnego <p>Makaron ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. Brzoskwinie pokrój na małe kosteczki. Wymieszaj makaron z brzoskwinia, cynamonem i jogurtem naturalnym. Posyp nasionami słonecznika, polej syropem z agawy.</p>

DZIEŃ 5

Śniadanie	<p>Kutia – <i>przepis na dwie porcje, jedną zjedz jutro</i></p> <p>453 kcal B: 15 g T: 20 g W: 63 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 ml mleka zagęszczonego niesłodzonego • 80 g pszenicy • 70 g maku • łyżka migdałów • 50 g miodu • łyżka rodzynek <p>Pszenicę wypłucz i gotuj do miękkości. Mak opłucz, sparz wrzątkiem, odcedź i zmiel. Połącz z odcedzoną pszenicą, rozpuszczonym miodem i bakaliami. Polej mlekiem zagęszczonym i odstaw do lodówki na kilka godzin.</p>
II śniadanie	<p>Koktajl „śliwka w czekoladzie”</p> <p>278 kcal B: 6 g T: 10 g W: 45 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • łyżeczka kakao • łyżeczka surowych ziaren kakao • 200 ml napoju migdałowego z wapniem • 10 g otrębów ryżowych • 15 g płatków ryżowych • 2 miękkie śliwki • łyżeczka camu camu w proszku <p>Zmiksuj na gładką masę śliwki, napój migdałowy, kakao w proszku, płatki i otręby ryżowe. Dodaj camu camu w proszku i wymieszaj. Wierzch koktajlu udekoruj ziarnami kakaowca.</p>
Obiad	<p>Kasza bulgur z ciecierzycą, fasolką szparagową i kozim serem</p> <p>560 kcal B: 28 g T: 14 g W: 82 g</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • 20 g ciecierzycy • 100 g fasolki szparagowej • garść kielków fasoli mung • 50 g miękkiego sera koziego • 100 ml soku pomidorowego • 60 g kaszy bulgur • szczypta wędzonej papryki <p>Ugotuj kaszę zgodnie z przepisem na opakowaniu. Ciecierzycę ugotuj i odcedź. Fasolkę szparagową i ciecierzycę uduś w soku pomidorowym, przypraw wędzoną papryką. Połącz z kaszą bulgur. Posyp kielkami fasoli mung i serem kozim.</p>
Podwieczorek	<p>Domowa chałwa – składniki na dwie porcje, jedna pojawi się w jutrzejszym śniadaniu</p> <p>182 kcal B: 6 g T: 14 g W: 7 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40 g sezamu • 10 g miodu • 10 g orzechów ziemnych • łyżeczka cukru wanilinowego <p>Sezam podpraż na suchej patelni. Uważaj, żeby go nie spalić. Przesyp sezam do blendera. Dodaj miód i cukier wanilinowy. Zmiksuj z sezamem do uzyskania pyłu o kleistej konsystencji. Połącz z posiekаныmi orzechami arachidowymi. Uformuj z powstałej masy kulki lub wypełnij nią silikonowe foremki do lodu. Włóż do lodówki na co najmniej 2 godziny. Po tym czasie wyciągnij kawałki chałwy z foremek.</p>
Kolacja	<p>Rolki sushi z łososiem i awokado – jedna z wczorajszych porcji</p> <p>293 kcal B: 13 g T: 13 g W: 31 g</p>

DZIEŃ 6

Śniadanie	<p>Jaglanka z domową chałwą i żurawiną</p> <p>485 kcal B: 12 g T: 18 g W: 59 g</p> <p>Jedna porcja chałwy z wczorajszego podwieczorku</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 ml soku z żurawiny • 10 g suszonej żurawiny • 200 ml napoju owsianego z wapniem • 50 g kaszy jaglanej <p>Ugotuj kaszę jaglaną na napoju owsianym. Jaglankę posyp domową chałwą, żurawiną i polej sokiem z żurawiny.</p>
II śniadanie	<p>Salatka burakowa z miętą, amarantusem i twarogiem</p> <p>220 kcal B: 12 g T: 7 g W: 29 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 g twarogu • łyżeczka oleju z czarnuszki • 80 g gotowanych buraków • 30 g amarantusa • kilka listków świeżej mięty • pieprz <p>Amarantus ugotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. Buraka pokrój na drobne kostki. Połącz amarantus z burakiem, rozdrobnionym twarogiem i listkami mięty. Polej sałatkę olejem z czarnuszki, dopraw pieprzem.</p>
Obiad	<p>Tempeh, brukselka z parmezanem i orzeszkami pinii, ziemniaki</p>

	<p>576 kcal B: 36 g T: 23 g W: 68 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • łyżeczka natki pietruszki • 250 g ziemniaków • 80 g tempehu • łyżka parmezanu • 200 g brukselki • ząbek czosnku • łyżka oliwy z oliwek • 5 g orzechów pinii • pieprz czerwony • tymianek • szczypta soli <p>Tempeh ugrilluj na patelni grillowej. Ziemniaki ugotuj. Brukselkę też ugotuj w osolonej wodzie, a następnie odcedź ją, wrzuć na patelnię z dodatkiem wody, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i orzechami pinii. Po przesmażeniu mieszanki zdejmij patelnię z ognia. Polej brukselkę oliwą, przypraw czerwonym pieprzem i tymiankiem. Posyp parmezanem i natką pietruszki. Podawaj brukselkę z ziemniakami i kotлетem z grillowanego tempehu.</p>
Podwieczorek	<p>Baton z surowych ziaren i owoców</p> <p>122 kcal B: 2 g T: 3 g W: 21 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • baton z surowych ziaren np. „dobra kaloria” kakaowiec z miętą
Kolacja	<p>Kutia – porcja z dnia poprzedniego</p> <p>453 kcal B: 15 g T: 20 g W: 63 g</p>

DZIEŃ 7

Śniadanie	<p>Grahamka z dżemem i serkiem wiejskim</p> <p>439 kcal B: 21 g T: 12 g W: 65 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • łyżka siemienia lnianego • grahamka • 30 g dżemu niskosłodzonego • 100 g serka wiejskiego <p>Wymieszaj serek wiejski z siemieniem lnianym. Wyłóż go na grahamce i dodaj dżem.</p>
II śniadanie	<p>„Jogurt” sojowy z jagodami i orzechami</p> <p>278 kcal B: 8 g T: 10 g W: 42 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • łyżka płatków żytnich • 50 g jagód • 5 g jagód goji • 150 g „jogurtu” sojowego • 10 g orzechów laskowych <p>Wszystkie składniki wymieszaj razem.</p>
Obiad	<p>Bataty zapiekane z fasolką szparagową i parmezanem</p> <p>560 kcal B: 21 g T: 19 g W: 82 g</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 g parmezanu • 100 g fasolki szparagowej • marchew • łyżka oliwy z oliwek • szczypta pieprzu

	<ul style="list-style-type: none"> ● szczypta tymianku ● szczypta rozmarynu ● szczypta soli ● 1,5 batata <p>Bataty i marchew umyj oraz obierz, pokrój na mniejsze części. Piekarnik rozgrzej do 250 stopni. W dużej misce wymieszaj bataty, fasolkę i marchew. Dopraw tymiankiem, oliwą, rozmarynem, pieprzem i solą. Piecz w rozgrzanym piekarniku ok. 20 minut. Pod koniec pieczenia posyp parmezanem.</p>
Podwieczorek	<p>Słupki warzyw z hummusem</p> <p>140 kcal B: 4 g T: 9 g W: 11 g</p> <ul style="list-style-type: none"> ● marchew ● słupek selera naciowego ● pół żółtej papryki ● 40 g hummusu <p>Warzywa pokrój w słupki, zjedz z hummusem jako dipem.</p>
Kolacja	<p>Kanapki z wędzonymi szprotami</p> <p>312 kcal B: 17 g T: 12 g W: 39 g</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 kromki chleba żytniego razowego ● pół pomidora ● 60 g wędzonych szprotek ● 2 liście sałaty ● kiełki rzeżuchy <p>Szprotki wyłóż na kromkach chleba. Wyłóż na nich też plastry pomidora, liście sałaty i rzeżuchę.</p>

Autor: Anna Urbańska