

JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta łatwostrawna

09.02.2026 - 22.02.2026

poniedziałek (2026-02-09)	wtorek (2026-02-10)	środa (2026-02-11)	czwartek (2026-02-12)	piątek (2026-02-13)	sobota (2026-02-14)	niedziela (2026-02-15)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Sałata Pomidor	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Weka (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny (MLE)	Jabłko gotowane (100g)	Banan	Jogurt owocowy (MLE)	Kisiel truskawkowy (200g)	Jabłko gotowane (100g)	Mus owocowy 100%
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surowka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ryżem (SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g) Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Marchewka duszona (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Miód pszczeni Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek Kiri (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor

poniedziałek (2026-02-16)	wtorek (2026-02-17)	środa (2026-02-18)	czwartek (2026-02-19)	piątek (2026-02-20)	sobota (2026-02-21)	niedziela (2026-02-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Ogórki kiszane Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Weka (GLU) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Pomidor Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt owocowy (MLE)	Koktajl bananowo - szpinakowy (200ml)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Jabłko gotowane (100g)	Mus owocowy 100%	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g) Ryz biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, gotowane (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Pasta z pieczonej marchewki (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta z brokuła (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Kiri (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Serek Tartare (MLE) Pomidor



09.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
------------------------	---------------------

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Paprykarz b/cebule (RYB) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1912 kcal	Wartość energetyczna:	8042.52 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1461.75 g
Tłuszcz:	55.9 g
Cholesterol:	176 mg
Fruktoza:	8.11 g
Laktoza:	20.86 g
Błonnik pokarmowy:	22.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.36 g
Sód:	784.29 mg
Wapń:	840.63 mg
Magnez:	243.17 mg
Witamina A:	2329.89 µg
Witamina E:	6.46 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina C:	103.4 mg

Białko ogółem:	90.93 g
Węglowodany ogółem:	271.06 g
Glukoza:	5.57 g
Sacharoza:	14 g
Skrobia:	117.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.84 g
Potas:	3289.1 mg
Fosfor:	1082.25 mg
Żelazo:	7.8 mg
Witamina D:	0.92 µg
Tiamina:	0.94 mg
Niacyna:	9.43 mg



10.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (100g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2094 kcal
Woda:	1572.56 g
Tłuszcz:	67.55 g
Cholesterol:	389.5 mg
Fruktoza:	9.72 g
Laktoza:	16.42 g
Błonnik pokarmowy:	22.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.12 g
Sód:	748.95 mg
Wapń:	692.85 mg
Magnez:	238.71 mg
Witamina A:	1575.82 µg
Witamina E:	10.59 mg
Ryboflawina:	1.81 mg
Witamina C:	186.88 mg

Wartość energetyczna:	8799.12 kJ
Białko ogółem:	97.94 g
Węglowodany ogółem:	282.83 g
Glukoza:	6.12 g
Sacharoza:	7.04 g
Skrobia:	142.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.36 g
Potas:	3102.94 mg
Fosfor:	1191.16 mg
Żelazo:	10.11 mg
Witamina D:	1.79 µg
Tiamina:	0.87 mg
Niacyna:	14.83 mg



11.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1891 kcal	Wartość energetyczna:	7946.98 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1643.34 g
Tłuszcz:	54.69 g
Cholesterol:	265.9 mg
Fruktoza:	8.93 g
Laktoza:	16.42 g
Błonnik pokarmowy:	22.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.76 g
Sód:	1188 mg
Wapń:	659.39 mg
Magnez:	269.39 mg
Witamina A:	2229.07 µg
Witamina E:	7.67 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina C:	154.61 mg

Białko ogółem:	86.99 g
Węglowodany ogółem:	270.79 g
Glukoza:	9.38 g
Sacharoza:	19.94 g
Skrobia:	97.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.72 g
Potas:	3841.25 mg
Fosfor:	1093.07 mg
Żelazo:	9.95 mg
Witamina D:	0.72 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	13.71 mg



12.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
----------------------	---------------------

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2133 kcal
Woda:	1694 g
Tłuszcz:	70.31 g
Cholesterol:	211.75 mg
Fruktoza:	4.55 g
Laktoza:	23.39 g
Błonnik pokarmowy:	22.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.71 g
Sód:	1016.43 mg
Wapń:	915.13 mg
Magnez:	358 mg
Witamina A:	2156.44 µg
Witamina E:	9.32 mg
Ryboflawina:	1.95 mg
Witamina C:	91.81 mg

Wartość energetyczna:	8948.74 kJ
Białko ogółem:	96.6 g
Węglowodany ogółem:	287.35 g
Glukoza:	3.98 g
Sacharoza:	8.96 g
Skrobia:	124.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.25 g
Potas:	3202.93 mg
Fosfor:	1361.42 mg
Żelazo:	11.13 mg
Witamina D:	1.26 µg
Tiamina:	1.58 mg
Niacyna:	13.9 mg



13.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Obiad

Zupa cukiniowa z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2049 kcal	Wartość energetyczna:	8599.09 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1425.88 g
Tłuszcz:	70.69 g
Cholesterol:	345.6 mg
Fruktoza:	5.53 g
Laktoza:	20.73 g
Błonnik pokarmowy:	16.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.18 g
Sód:	751.57 mg
Wapń:	704.47 mg
Magnez:	170.65 mg
Witamina A:	1232.25 µg
Witamina E:	8.28 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina C:	120.84 mg

Białko ogółem:	94.69 g
Węglowodany ogółem:	264.99 g
Glukoza:	5.2 g
Sacharoza:	10.35 g
Skrobia:	99.37 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.43 g
Potas:	2242.37 mg
Fosfor:	930.33 mg
Żelazo:	7.53 mg
Witamina D:	1.42 µg
Tiamina:	0.67 mg
Niacyna:	6.68 mg



14.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (100g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1906 kcal	Wartość energetyczna:	7991.88 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1489.94 g
Tłuszcz:	55.29 g
Cholesterol:	134.8 mg
Fruktoza:	13.02 g
Laktoza:	16.42 g
Błonnik pokarmowy:	21.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.87 g
Sód:	861.15 mg
Wapń:	590.53 mg
Magnez:	221.59 mg
Witamina A:	1182.61 µg
Witamina E:	7.76 mg
Ryboflawina:	1.34 mg
Witamina C:	109.84 mg

Białko ogółem:	79.33 g
Węglowodany ogółem:	278.96 g
Glukoza:	9.22 g
Sacharoza:	10.7 g
Skrobia:	127.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.43 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.81 g
Potas:	2653.62 mg
Fosfor:	1060.54 mg
Żelazo:	8.42 mg
Witamina D:	0.33 µg
Tiamina:	0.99 mg
Niacyna:	11.17 mg



15.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Weka (GLU)	9 kromek (135g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
------------------	---------------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1948 kcal	Wartość energetyczna:	8193.13 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1442.53 g
Tłuszcz:	61.43 g
Cholesterol:	303.4 mg
Fruktoza:	4.62 g
Laktoza:	20.07 g
Błonnik pokarmowy:	22.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.97 g
Sód:	544.34 mg
Wapń:	680.42 mg
Magnez:	219.03 mg
Witamina A:	3116.18 µg
Witamina E:	8.05 mg
Ryboflawina:	1.58 mg
Witamina C:	68.79 mg

Białko ogółem:	94.85 g
Węglowodany ogółem:	261.94 g
Glukoza:	4.6 g
Sacharoza:	5.93 g
Skrobia:	91.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.55 g
Potas:	3092.85 mg
Fosfor:	1083.01 mg
Żelazo:	7.71 mg
Witamina D:	0.92 µg
Tiamina:	0.73 mg
Niacyna:	19.4 mg


16.02.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
----------------------	---------------------

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1897 kcal	Wartość energetyczna:	7949.56 kJ
------------------------------	------------------	------------------------------	-------------------


Wartości odżywcze

Woda:	1375.35 g
Tłuszcz:	62.45 g
Cholesterol:	123 mg
Fruktoza:	2.45 g
Laktoza:	20.68 g
Błonnik pokarmowy:	18.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.46 g
Sód:	886.83 mg
Wapń:	790.25 mg
Magnez:	228.24 mg
Witamina A:	1205.85 µg
Witamina E:	7.01 mg
Ryboflawina:	1.53 mg
Witamina C:	122.28 mg

Białko ogółem:	88.82 g
Węglowodany ogółem:	250.09 g
Glukoza:	2.2 g
Sacharoza:	8.22 g
Skrobia:	74.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.17 g
Potas:	2879 mg
Fosfor:	1088.08 mg
Żelazo:	8.71 mg
Witamina D:	0.95 µg
Tiamina:	1.77 mg
Niacyna:	15.13 mg



17.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Koktajl bananowo - szpinakowy (200ml)	1 porcja
---------------------------------------	----------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1949 kcal	Wartość energetyczna:	8192.57 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1629.4 g
Tłuszcz:	57.64 g
Cholesterol:	88.6 mg
Fruktoza:	6.06 g
Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	26.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.8 g
Sód:	757.81 mg
Wapń:	770.78 mg
Magnez:	323.67 mg
Witamina A:	2078.07 µg
Witamina E:	9.02 mg
Ryboflawina:	1.43 mg
Witamina C:	140.52 mg

Białko ogółem:	89.81 g
Węglowodany ogółem:	280.32 g
Glukoza:	6.35 g
Sacharoza:	21.21 g
Skrobia:	119.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.19 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.3 g
Potas:	3931.73 mg
Fosfor:	1093.82 mg
Żelazo:	13.71 mg
Witamina D:	0.7 µg
Tiamina:	1.59 mg
Niacyna:	19.09 mg



18.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)
------------------------------------	----------------

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Wartość energetyczna:	8005.57 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1372.15 g
Tłuszcz:	68.84 g
Cholesterol:	301.6 mg
Fruktoza:	4.6 g
Laktoza:	16.27 g
Błonnik pokarmowy:	26.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.51 g
Sód:	1034.9 mg
Wapń:	613.76 mg
Magnez:	208.76 mg
Witamina A:	1895.4 µg
Witamina E:	11.5 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	99.73 mg

Białko ogółem:	108.22 g
Węglowodany ogółem:	302.6 g
Glukoza:	4.31 g
Sacharoza:	17.98 g
Skrobia:	89.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.14 g
Potas:	3009.74 mg
Fosfor:	1009.07 mg
Żelazo:	8.81 mg
Witamina D:	2.23 µg
Tiamina:	1.63 mg
Niacyna:	15.09 mg



19.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (100g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1982 kcal	Wartość energetyczna:	8311.56 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1544.21 g
Tłuszcz:	72.55 g
Cholesterol:	268.95 mg
Fruktoza:	8.32 g
Laktoza:	16.23 g
Błonnik pokarmowy:	22.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.87 g
Sód:	1531.55 mg
Wapń:	708.82 mg
Magnez:	268.79 mg
Witamina A:	2409.88 µg
Witamina E:	11.76 mg
Ryboflawina:	1.88 mg
Witamina C:	189.93 mg

Białko ogółem:	81.81 g
Węglowodany ogółem:	259.7 g
Glukoza:	4.84 g
Sacharoza:	7.03 g
Skrobia:	125.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.82 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.01 g
Potas:	3323.19 mg
Fosfor:	1060.59 mg
Żelazo:	11.77 mg
Witamina D:	0.62 µg
Tiamina:	0.91 mg
Niacyna:	14.36 mg



20.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
------------------	---------------------

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1908 kcal	Wartość energetyczna:	8020.63 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1511.69 g
Tłuszcz:	58.22 g
Cholesterol:	121.5 mg
Fruktoza:	8.78 g
Laktoza:	16.42 g
Błonnik pokarmowy:	25.39 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.6 g
Sód:	811.72 mg
Wapń:	637.44 mg
Magnez:	233.63 mg
Witamina A:	3504.39 µg
Witamina E:	9.73 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina C:	154.47 mg

Białko ogółem:	84.4 g
Węglowodany ogółem:	270.57 g
Glukoza:	8.92 g
Sacharoza:	16.65 g
Skrobia:	90.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7 g
Potas:	3445.62 mg
Fosfor:	955.89 mg
Żelazo:	7.33 mg
Witamina D:	1.13 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	11.14 mg



21.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (45g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 i 1/3 szklanki (300ml)
---------------------------------------	--------------------------

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1977 kcal	Wartość energetyczna:	8307.23 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1846.2 g
Tłuszcz:	56.66 g
Cholesterol:	282.7 mg
Fruktoza:	7.72 g
Laktoza:	16.42 g
Błonnik pokarmowy:	25.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.29 g
Sód:	799.48 mg
Wapń:	658.89 mg
Magnez:	253.49 mg
Witamina A:	2857.09 µg
Witamina E:	9.1 mg
Ryboflawina:	1.67 mg
Witamina C:	170.36 mg

Białko ogółem:	89.43 g
Węglowodany ogółem:	288.02 g
Glukoza:	6.74 g
Sacharoza:	31.22 g
Skrobia:	126.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.58 g
Potas:	3238.99 mg
Fosfor:	1229.18 mg
Żelazo:	8.74 mg
Witamina D:	0.96 µg
Tiamina:	0.99 mg
Niacyna:	19.13 mg



22.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Weka (GLU)	9 kromek (135g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, gotowane (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2031 kcal	Wartość energetyczna:	8527.42 kJ
Woda:	1511.86 g	Białko ogółem:	85.91 g


Wartości odżywcze

Tłuszcz:	67.12 g
Cholesterol:	184.6 mg
Fruktoza:	8.43 g
Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	20.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.17 g
Sód:	872.21 mg
Wapń:	584.41 mg
Magnez:	234.14 mg
Witamina A:	964.06 µg
Witamina E:	7.53 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	144.34 mg

Węglowodany ogółem:	262.82 g
Glukoza:	9 g
Sacharoza:	17.17 g
Skrobia:	83.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.61 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.19 g
Potas:	3275.7 mg
Fosfor:	986.21 mg
Żelazo:	7.63 mg
Witamina D:	0.49 µg
Tiamina:	0.79 mg
Niacyna:	12 mg



PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę podgotować w lekko osolonej wodzie (ok. 2,5 szklanek wody) z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Pomidorki sparzyć, usunąć z nich skórę, pokroić w kostkę i wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z mlekiem, lekko zahartować i wlać zawiesinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2 i 2/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować, ostudzić przecisnąć przez praskę razem z twarogiem. Dodać mąkę, jajko i wymieszać. Z ciasta formować wałki i kroić pod skosem na kluski. Ugotować w wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z masłem oraz cukrem z cynamonem.



PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko zetrzeć na małych oczkach, dodać jogurt, wymieszać.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 i 2/3 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Jabłko gotowane (100g) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z twarogu (MLE) (50g) - 1 porcja

- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

- Płatki gryczane - 3 i 3/4 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Filet z indyka pieczony (100g) - 1 porcja

- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku i natrzeć czosnkiem, piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut). Filet pociąć na plastry grubości około 1 cm, podawać na ciepło do obiadu lub do kanapek.

PRZEPIS: Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Włożyć do garnka łyżkę oleju, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę) i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw.



PRZEPIS: Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Kajzerka (GLU) - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem.
Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (85g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.



PRZEPIS: Zupa cukiniowa z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 5 łyżek (60g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

PRZEPIS: Twarożek do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Passata - 1/2 szklanki (125g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso zmielić. W garnku rozgrzać olej i przesmażyć na nim mięso i posiekaną cebulę. Cukinię pokroić w kostkę i dodać do mięsa. Przyprawić ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie dodać je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodać odrobinę wody, dusić jeszcze kilka minut. Przyprawić i podawać z ugotowanym ryżem/makaronem/ziemniakami.

PRZEPIS: Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i udusić.

PRZEPIS: Koktajl bananowo - szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.



PRZEPIS: Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z pieczonej marchewki (50g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchewki obrać, ugotować bądź upiec w piekarniku do miękkości. Po ostudzeniu pokroić, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zblendować.

PRZEPIS: Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (30g)
- Ketchup, łagodny - 1/5 łyżki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2/3 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, ketchup, przyprawy, wymieszać.

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Szpinak ugotować z dodatkiem oleju. Przyprawić. Zabielić jogurtem i zagęścić mąką.



PRZEPIS: Pasta z brokuła (50g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/3 porcji (40g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Brokuł ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Ostudzić. Koperek posiekać. Do brokuła dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muskatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.

PRZEPIS: Zupa brokułowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z marchewki (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać sok z cytryny i cukier.



PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę. Obsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Mięso zalać wodą, dodać warzywa i gotować do miękkości. Sos zagęścić mąką. Doprawić do smaku.

PRZEPIS: Udko z kurczaka, gotowane (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-02-09 / 2026-02-10 / 2026-02-11 / 2026-02-12 / 2026-02-13 / 2026-02-14 / 2026-02-15 / 2026-02-16 / 2026-02-17 / 2026-02-18 / 2026-02-19 / 2026-02-20 / 2026-02-21 / 2026-02-22



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	90ml (4 i 1/2 łyżki)
Kajzerka (GLU)	730g (12 i 1/4 sztuki)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	100g (2/3 szklanki)
Kasza orkiszowa	60g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	70ml (14 łyżeczek)
Makaron bezjajeczny	150g (2 szklanki)
Makaron, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron zacierka	60g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	150g (12 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	60g (7 i 1/2 łyżki)
Płatki owsiane	120g (12 łyżek)
Ryż biały	250g (1 i 1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	400g (3 i 1/3 szklanki)
Weka (GLU)	2070g (138 kromki)



Warzywa

Brokuły	400g (3/4 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	340g (3 i 1/3 porcji)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	300g (2 porcje)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	390g (2/3 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	230g (1 i 1/2 porcji)
Kalafior	250g (1 i 1/4 porcji)

Kapusta pekińska	50g (1 liść)
Koncentrat pomidorowy 30%	33g (2 i 1/4 łyżeczek)
Koper, świeży	52g (13 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	1200g (26 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	50g (3/4 sztuki)
Passata	165g (2/3 szklanki)
Pietruszka, korzeń	490g (6 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	44g (7 i 1/3 łyżeczek)
Pomidor	1300g (7 i 2/3 sztuki)
Por	315g (2 i 1/4 sztuki)
Salata	210g (1 sztuka)
Seler korzeniowy	215g (2/3 sztuki)
Seler naciowy	24g (1/8 sztuki)
Szpinak	230g (9 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1750g (20 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	915g (10 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt owocowy (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	4610ml (20 szklanek)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100ml (1/3 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	90g (3 porcje)
Serek Kiri (MLE)	34g (2 opakowania)
Serek Tartare (MLE)	60g (3 łyżki)
Śmietana 12% (MLE)	105g (7 łyżek)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	420g (14 porcji)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe (JAJ)	400g (8 sztuk)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	190g (1 sztuka)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	190g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	650g (6 i 1/2 sztuki)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	100g (2 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	60g (2 plastry)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	150g (5 porcji)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	120g (4 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	120g (4 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	150g (5 porcji)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, łopatką	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	10g (1 porcja)
Olej rzepakowy	205ml (20 i 1/2 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	350g (35 porcji)



Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	15g (1 i 1/4 łyżki)
Cukier waniliowy	4g (1 łyżeczka)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)
Miód pszczeni	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	160g (1 i 2/3 sztuki)
---------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	300g (2 i 1/2 sztuki)
Jabłko	370g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	700g (23 i 1/3 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Truskawki	85g (2/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	2800ml (11 i 2/3 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	30ml (5 łyżek)
Woda	3860ml (16 szklanek)



Przyprawy

Bazylią, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion rosołowy	80ml (1/3 szklanki)
Bulion warzywny	100ml (1/3 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Ketchup, łagodny	3g (1/5 łyżki)
Kurkuma, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)



Pieprz czarny	24g (24 szczypty)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	200g (2 opakowania)
------------------	---------------------