

JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta podstawowa

12.01.2026 - 25.01.2026

poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)	czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)	sobota (2026-01-17)	niedziela (2026-01-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Miód pszczeli Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztecik z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Ogórek Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny (MLE)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Jabłko	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Mandarynki	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Leczo (200g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z kaszą manną (GLU, SEL) (350g) Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) Kapusta biała zasmażana (GLU) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g) Fasolka szparagowa, gotowana Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Czerwona kapusta na ciepło (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko kurcze, całe (JAJ) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Rzodkiewka

poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)	czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)	sobota (2026-01-17)	niedziela (2026-01-18)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2026-01-19)	wtorek (2026-01-20)	środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-24)	niedziela (2026-01-25)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórki kiszzone Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt owocowy (MLE)	Jabłko	Mandarynki	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	Kisiel truskawkowy (200g)	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa dyniowa z ziemniakami (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Udło z kurczaka, pieczone (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną i mięsem (GLU, SEL) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Serek Kiri (MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek

poniedziałek (2026-01-19)	wtorek (2026-01-20)	środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-24)	niedziela (2026-01-25)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Salatka z kaszą bulgur i warzywami, z olejem (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)



12.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal
Woda:	1612.36 g
Tłuszcz:	58.72 g
Cholesterol:	262.9 mg
Fruktoza:	9.47 g
Laktoza:	26.26 g
Błonnik pokarmowy:	24.94 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.42 g
Sód:	1130.11 mg
Wapń:	1045.56 mg
Magnez:	255.01 mg
Witamina A:	2957.86 µg
Witamina E:	8.09 mg
Ryboflawina:	1.99 mg
Witamina C:	170.88 mg

Wartość energetyczna:	8870.06 kJ
Białko ogółem:	98.62 g
Węglowodany ogółem:	290.13 g
Glukoza:	7.08 g
Sacharoza:	15.45 g
Skrobia:	82.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.66 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.17 g
Potas:	3343.67 mg
Fosfor:	1199.62 mg
Żelazo:	8.86 mg
Witamina D:	1.06 µg
Tiamina:	0.95 mg
Niacyna:	8.02 mg



13.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	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
Leczo (200g)	1 porcja
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2313 kcal
Woda:	1502.18 g
Tłuszcz:	71.67 g
Cholesterol:	136.3 mg
Fruktoza:	5.34 g
Laktoza:	26.08 g
Błonnik pokarmowy:	25.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.96 g
Sód:	1221.18 mg
Wapń:	1006.55 mg
Magnez:	275.23 mg
Witamina A:	1714.86 µg
Witamina E:	10.74 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina C:	142.79 mg

Wartość energetyczna:	8742.6 kJ
Białko ogółem:	91.65 g
Węglowodany ogółem:	307.63 g
Glukoza:	5.09 g
Sacharoza:	17.97 g
Skrobia:	109.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.14 g
Potas:	3086.73 mg
Fosfor:	1190.63 mg
Żelazo:	8.31 mg
Witamina D:	0.51 µg
Tiamina:	0.89 mg
Niacyna:	12.14 mg



14.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
--------	-----------------

► Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Salatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2286 kcal
Woda:	1589.31 g
Tłuszcz:	62.33 g
Cholesterol:	204.4 mg
Fruktoza:	15.7 g
Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	27.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.31 g
Sód:	846.31 mg
Wapń:	679.95 mg
Magnez:	265.15 mg
Witamina A:	1316.22 µg
Witamina E:	12.49 mg
Ryboflawina:	1.6 mg
Witamina C:	242.67 mg

Wartość energetyczna:	9563.5 kJ
Białko ogółem:	111.84 g
Węglowodany ogółem:	297.59 g
Glukoza:	9.83 g
Sacharoza:	12.41 g
Skrobia:	98.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.75 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.32 g
Potas:	3889.28 mg
Fosfor:	1133.65 mg
Żelazo:	9.06 mg
Witamina D:	1.42 µg
Tiamina:	1.01 mg
Niacyna:	23.76 mg



15.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	1 porcja
--	----------

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2340 kcal
Woda:	1781.17 g
Tłuszcz:	74.45 g
Cholesterol:	413.35 mg
Fruktoza:	6.47 g
Laktoza:	24.69 g
Błonnik pokarmowy:	28.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.11 g
Sód:	1048.94 mg
Wapń:	986.22 mg
Magnez:	321.11 mg
Witamina A:	1407.76 µg
Witamina E:	9.02 mg
Ryboflawina:	2.18 mg
Witamina C:	163.28 mg

Wartość energetyczna:	9593.07 kJ
Białko ogółem:	106.59 g
Węglowodany ogółem:	301.32 g
Glukoza:	7.12 g
Sacharoza:	12.67 g
Skrobia:	108.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.17 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.71 g
Potas:	3731.61 mg
Fosfor:	1478.3 mg
Żelazo:	11.18 mg
Witamina D:	1.96 µg
Tiamina:	1.05 mg
Niacyna:	17.33 mg



16.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Mandarynki	1 sztuka (65g)
------------	----------------

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Kapusta biała zasmażana (GLU) (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2179 kcal
Woda:	1663.17 g
Tłuszcz:	66.09 g
Cholesterol:	292.9 mg
Fruktoza:	6.55 g
Laktoza:	26.27 g
Błonnik pokarmowy:	22.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.54 g
Sód:	1315 mg
Wapń:	1422.75 mg
Magnez:	308.28 mg
Witamina A:	1638.58 µg
Witamina E:	11.42 mg
Ryboflawina:	2.09 mg
Witamina C:	224.34 mg

Wartość energetyczna:	9128.87 kJ
Białko ogółem:	105.94 g
Węglowodany ogółem:	281.88 g
Glukoza:	7.12 g
Sacharoza:	11.73 g
Skrobia:	101.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.3 g
Potas:	3708.68 mg
Fosfor:	1514.48 mg
Żelazo:	8.16 mg
Witamina D:	1.93 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	11.8 mg



17.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2369 kcal
Woda:	1564.6 g
Tłuszcz:	65.86 g
Cholesterol:	122.8 mg
Fruktoza:	7.19 g
Laktoza:	31.06 g
Błonnik pokarmowy:	26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.49 g
Sód:	817.75 mg
Wapń:	980.88 mg
Magnez:	257.51 mg
Witamina A:	1803.27 µg
Witamina E:	8.41 mg
Ryboflawina:	1.9 mg
Witamina C:	80.92 mg

Wartość energetyczna:	9924.73 kJ
Białko ogółem:	109.32 g
Węglowodany ogółem:	308.01 g
Glukoza:	6.75 g
Sacharoza:	21.97 g
Skrobia:	81.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.47 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.54 g
Potas:	3028.04 mg
Fosfor:	1290.73 mg
Żelazo:	7.42 mg
Witamina D:	0.1 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	17.7 mg



18.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2341 kcal
Woda:	1651.14 g
Tłuszcz:	66.59 g
Cholesterol:	342.6 mg
Fruktoza:	8.24 g
Laktoza:	25.84 g
Błonnik pokarmowy:	19.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.82 g
Sód:	1206.53 mg
Wapń:	1037.03 mg
Magnez:	290.14 mg
Witamina A:	906.35 µg
Witamina E:	7.63 mg
Ryboflawina:	2.21 mg
Witamina C:	144.05 mg

Wartość energetyczna:	9802.45 kJ
Białko ogółem:	108.12 g
Węglowodany ogółem:	292.38 g
Glukoza:	10.35 g
Sacharoza:	21.01 g
Skrobia:	90.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.63 g
Potas:	3952.96 mg
Fosfor:	1341.26 mg
Żelazo:	10.66 mg
Witamina D:	1.89 µg
Tiamina:	1.71 mg
Niacyna:	17.94 mg



19.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa dyniowa z ziemniakami (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2253 kcal
Woda:	1708.66 g
Tłuszcz:	69 g
Cholesterol:	155.3 mg
Fruktoza:	4.75 g
Laktoza:	25.72 g
Błonnik pokarmowy:	23.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.56 g
Sód:	1673.93 mg
Wapń:	1226.3 mg
Magnez:	417.66 mg
Witamina A:	2189.83 µg
Witamina E:	10.69 mg
Ryboflawina:	2.09 mg
Witamina C:	153.96 mg

Wartość energetyczna:	9448.59 kJ
Białko ogółem:	110.12 g
Węglowodany ogółem:	289.97 g
Glukoza:	4.64 g
Sacharoza:	10.79 g
Skrobia:	128.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.39 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.74 g
Potas:	3641.22 mg
Fosfor:	1708.69 mg
Żelazo:	11.3 mg
Witamina D:	1.21 µg
Tiamina:	2.02 mg
Niacyna:	15.78 mg



20.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	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

Jabłko	2/3 sztuki (100g)
--------	-------------------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2169 kcal
Woda:	1556.79 g
Tłuszcz:	62.96 g
Cholesterol:	330 mg
Fruktoza:	8.94 g
Laktoza:	21.04 g
Błonnik pokarmowy:	20.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.79 g
Sód:	1028.9 mg
Wapń:	743.95 mg
Magnez:	274.11 mg
Witamina A:	1353.43 µg
Witamina E:	8.08 mg
Ryboflawina:	1.83 mg
Witamina C:	155.9 mg

Wartość energetyczna:	9077.06 kJ
Białko ogółem:	100.33 g
Węglowodany ogółem:	279.55 g
Glukoza:	5.33 g
Sacharoza:	16.11 g
Skrobia:	112.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.56 g
Potas:	3692.97 mg
Fosfor:	1258.52 mg
Żelazo:	10.29 mg
Witamina D:	1.18 µg
Tiamina:	1.05 mg
Niacyna:	15.03 mg



21.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Mandarynki	1 sztuka (65g)
------------	----------------

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
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)

► Posiłek nocny

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2141 kcal
Woda:	1480.89 g
Tłuszcz:	67.65 g
Cholesterol:	379 mg
Fruktoza:	3.33 g
Laktoza:	30.86 g
Błonnik pokarmowy:	17.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.78 g
Sód:	994.41 mg
Wapń:	1128.47 mg
Magnez:	218.27 mg
Witamina A:	1311.81 µg
Witamina E:	6.47 mg
Ryboflawina:	2.19 mg
Witamina C:	89.57 mg

Wartość energetyczna:	8975.06 kJ
Białko ogółem:	102.33 g
Węglowodany ogółem:	270.25 g
Glukoza:	3.47 g
Sacharoza:	15.72 g
Skrobia:	82.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.95 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.38 g
Potas:	2952.42 mg
Fosfor:	1210.45 mg
Żelazo:	8.76 mg
Witamina D:	1.49 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	7.49 mg



22.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	1 porcja
--	----------

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą bulgur i warzywami, z olejem (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2297 kcal
Woda:	1547.67 g
Tłuszcz:	69.82 g
Cholesterol:	218.75 mg
Fruktoza:	8.81 g
Laktoza:	27.82 g
Błonnik pokarmowy:	25.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.82 g
Sód:	870.27 mg
Wapń:	913.73 mg
Magnez:	218.57 mg
Witamina A:	1595.8 µg
Witamina E:	9.55 mg
Ryboflawina:	1.97 mg
Witamina C:	135.09 mg

Wartość energetyczna:	9479.36 kJ
Białko ogółem:	100.37 g
Węglowodany ogółem:	300.46 g
Glukoza:	9.01 g
Sacharoza:	15.08 g
Skrobia:	76.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.61 g
Potas:	2980.86 mg
Fosfor:	1113.29 mg
Żelazo:	8.56 mg
Witamina D:	1.29 µg
Tiamina:	1.28 mg
Niacyna:	12.36 mg



23.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Mizeria (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2165 kcal
Woda:	1440.71 g
Tłuszcz:	66.71 g
Cholesterol:	418.5 mg
Fruktoza:	5.89 g
Laktoza:	21.43 g
Błonnik pokarmowy:	21.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.96 g
Sód:	819.52 mg
Wapń:	763.06 mg
Magnez:	209.5 mg
Witamina A:	2422.22 µg
Witamina E:	9.25 mg
Ryboflawina:	1.83 mg
Witamina C:	149.29 mg

Wartość energetyczna:	9052.12 kJ
Białko ogółem:	95.37 g
Węglowodany ogółem:	269.83 g
Glukoza:	5.7 g
Sacharoza:	6.04 g
Skrobia:	68.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.01 g
Potas:	2932.99 mg
Fosfor:	994.4 mg
Żelazo:	8.86 mg
Witamina D:	1.81 µg
Tiamina:	0.69 mg
Niacyna:	7.72 mg



24.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórki kiszane	1/2 sztuki (30g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną i mięsem (GLU, SEL) (300g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2255 kcal
Woda:	1548.6 g
Tłuszcz:	69.33 g
Cholesterol:	186.1 mg
Fruktoza:	5.56 g
Laktoza:	26.23 g
Błonnik pokarmowy:	25.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.6 g
Sód:	1857.21 mg
Wapń:	1048.36 mg
Magnez:	262.16 mg
Witamina A:	1570.53 µg
Witamina E:	10.74 mg
Ryboflawina:	2.05 mg
Witamina C:	159.58 mg

Wartość energetyczna:	9438.79 kJ
Białko ogółem:	107.18 g
Węglowodany ogółem:	289.04 g
Glukoza:	5.72 g
Sacharoza:	11.94 g
Skrobia:	75.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.59 g
Potas:	2859.18 mg
Fosfor:	1290.58 mg
Żelazo:	9.66 mg
Witamina D:	1.23 µg
Tiamina:	1.76 mg
Niacyna:	14.28 mg



25.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i 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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2234 kcal
Woda:	1544.01 g
Tłuszcz:	64.33 g
Cholesterol:	135.6 mg
Fruktoza:	4.85 g
Laktoza:	21.04 g
Błonnik pokarmowy:	19.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.1 g
Sód:	548.03 mg
Wapń:	714.74 mg
Magnez:	215.71 mg
Witamina A:	3269.72 µg
Witamina E:	6.19 mg
Ryboflawina:	1.43 mg
Witamina C:	80.89 mg

Wartość energetyczna:	9358.15 kJ
Białko ogółem:	103.24 g
Węglowodany ogółem:	290.57 g
Glukoza:	5.63 g
Sacharoza:	28.87 g
Skrobia:	81.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.32 g
Potas:	3099.84 mg
Fosfor:	1010.34 mg
Żelazo:	6.41 mg
Witamina D:	0.13 µg
Tiamina:	0.66 mg
Niacyna:	9.72 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 - 3/4 szklanki (200ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób przygotowania:

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- 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: Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



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: 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: Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 1 sztuka (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus, gotowana - 1/8 szklanki (20g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1/3 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kielbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

PRZEPIS: Pasta z czerwonej fasoli (50g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



Sposób przygotowania:

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

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: Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Pomidory suszone na słońcu - 1 i 1/3 plastra (10g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/3 łyżki (7ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.



PRZEPIS: Zupa jarzynowa z kaszą manną (GLU, SEL) (350g) - 4 porcje

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Kasza manna - 1/2 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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.

PRZEPIS: Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)
- Ryż biały, gotowany - 1/7 szklanki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



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 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: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pieprzem.



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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/7 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę i makaron ugotować. Marchewkę zetrzeć na dużych oczkach. Natkę pietruszki posiekać. Doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać z olejem.

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 serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)
- Ser edamski (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.



PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem brązowym (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 brązowy - 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) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kapusta biała zasmażana (GLU) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

PRZEPIS: Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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: 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: Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (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, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Czerwona kapusta na ciepło (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Ocet spirytusowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



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

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (19g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Przygotować bulion mięsno-jarzynowy. Marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić ziemniaki i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając. Następnie dodać marchew i smażyć kolejne 5 min.

Kolejno dodać dynię i przyprawy. Wymieszać i smażyć ok. 2 minut. Warzywa zalać bulionem, dodać liście laurowe, zmniejszyć moc palnika, a garnek przykryć. Gotować ok. 15 minut. Doprawić przyprawami.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- 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 - 3/4 porcji (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować. Pomidora pokroić w kostkę, usunąć wcześniej gniazda nasienne. Ogórka kiszonego pokroić w kostkę. Doprawić olejem i posiekaną natką pietruszki. Wymieszać.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- 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: Udko z kurczaka, pieczone (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:

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

- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.



PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.



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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)



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: Sałatka z kaszą bulgur i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Kasza bulgur, ugotowana (GLU) - 1/7 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, marchewkę zetrzeć na grubych oczkach. Kaszę wymieszać z warzywami i olejem.

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- 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 pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- 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: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy wbić jajko.
Smażyć przez chwilę.

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Ogórek - 3/4 sztuki (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Ogórki umyć, obrać ze skórki i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do nich jogurt grecki, sól i pieprz. Porządnie wymieszać.

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: 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 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: Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną i mięsem (GLU, SEL) (300g) - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać dwukrotnie na sitku pod bieżącą, chłodną wodą, odcisnąć i grubo posiekać. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużej i głębszej patelni z pokrywą podgrzać olej, dodać cebulę i zeszklić oraz delikatnie zrumienić ją przez około 5 minut. Dodać kapustę oraz przyprawy: sól, pieprz, kminek. Mieszając smażyć przez minutę. Przykryć i gotować przez około 20 minut, w międzyczasie kilka razy przemieszać. Następnie zdjąć pokrywę i gotować przez około 10 minut, aż nadmiar płynu wyparuje. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Pogotować jeszcze przez 1 - 2 minuty i odstawić z ognia. Połączyć z ugotowanym makaronem.

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: Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja

- 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)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- 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: Filet z indyka pieczony (100g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- 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: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-01-12 / 2026-01-13 / 2026-01-14 / 2026-01-15 / 2026-01-16 / 2026-01-17 / 2026-01-18 / 2026-01-19 / 2026-01-20 / 2026-01-21 / 2026-01-22 / 2026-01-23 / 2026-01-24 / 2026-01-25



Produkty zbożowe

Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb mieszany (GLU)	2100g (60 kromek)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	92ml (4 i 2/3 łyżki)
Kajzerka (GLU)	735g (12 i 1/4 sztuki)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	230g (1 i 1/4 porcji)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza kuskus, gotowana	20g (1/8 szklanki)
Kasza manna	175g (1 szklanka)
Kasza orkiszowa	60g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	70ml (14 łyżeczek)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	90g (3 porcje)
Makaron bezjajeczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	160g (1 i 3/4 szklanki)
Makaron, ugotowany (GLU)	30g (1/7 porcji)
Makaron zacierka	60g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	110g (9 i 1/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	60g (7 i 1/2 łyżki)
Płatki owsiane	120g (12 łyżek)
Ryż biały	45g (1/4 szklanki)
Ryż biały, gotowany	15g (1/7 szklanki)
Ryż brązowy	180g (1 szklanka)
Ryż brązowy, ugotowany	400g (2 porcje)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	90g (3 porcje)



Warzywa

Brokuły	420g (3/4 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	300g (3 porcje)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cebula	95g (3/4 sztuki)
Ciecierzycy gotowana	20g (1 łyżka)

Cukinia	240g (1/3 sztuki)
Czosnek	4g (3/4 ząbka)
Dynia	80g (1/8 sztuki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	40g (1/4 szklanki)
Fasolka szparagowa, gotowana	280g (1 i 3/4 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	10g (1/8 szklanki)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kapusta biała	290g (1/7 sztuki)
Kapusta czerwona	120g (1 szklanka)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	50g (1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	120g (2 i 1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	18g (1 i 1/4 łyżeczek)
Koper, świeży	52g (13 łyżeczek)
Marchew	1009g (22 i 1/3 sztuki)
Ogórek	640g (3 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszone	70g (1 i 1/4 sztuki)
Papryka czerwona	230g (1 sztuka)
Passata	160g (2/3 szklanki)
Pietruszka, korzeń	500g (6 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	30g (5 łyżeczek)
Pomidor	580g (3 i 1/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (1 sztuka)
Pomidory suszone na słońcu	10g (1 i 1/3 plastra)
Por	290g (2 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)
Rzodkiewka	150g (10 sztuk)
Salata	210g (1 sztuka)
Seler korzeniowy	275g (3/4 sztuki)
Seler naciowy	24g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	50g (2 garście)



Ziemniaki, gotowane w wodzie	1750g (20 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	525g (5 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny (MLE)	910g (6 opakowań)
Jogurt owocowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Mleko 2% tłuszczu	5880ml (25 i 2/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	420ml (1 i 3/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	70g (2 i 1/3 porcji)
Serek Hochland mini (MLE)	120g (4 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	600g (4 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 opakowanie)
Serek Tartare (MLE)	60g (3 łyżki)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	80g (5 i 1/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	290g (9 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe (JAJ)	490g (9 i 3/4 sztuki)
Kiełbasa drobiowa, gotowana	30g (1/3 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	190g (1 sztuka)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	100g (2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	620g (6 i 1/4 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)	120g (4 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	150g (5 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	90g (3 porcje)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	90g (3 porcje)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	5g (1/2 porcji)
Olej rzepakowy	215ml (21 i 1/2 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	350g (35 porcji)



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	18g (1 i 1/2 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)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
Miód pszczeli	50g (2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	170g (1 i 2/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	20g (2/3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	240g (2 sztuki)
Jabłko	350g (2 sztuki)
Mandarynki	130g (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-bananowo-jabłkowy	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	13ml (2 i 1/4 łyżki)
Woda	2530ml (10 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bazylia, świeża	3g (1 garść)
Bulion rosółowy	180ml (3/4 szklanki)
Bulion warzywny	250ml (1 szklanka)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Ketchup, łagodny	23g (1 i 1/2 łyżki)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	3ml (1/2 łyżki)
Oregano, suszone	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	1g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	11g (2 i 3/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	31g (31 szczypty)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)



Dania gotowe

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