

JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta podstawowa

23.02.2026 - 08.03.2026

poniedziałek (2026-02-23)	wtorek (2026-02-24)	środa (2026-02-25)	czwartek (2026-02-26)	piątek (2026-02-27)	sobota (2026-02-28)	niedziela (2026-03-01)
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) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Ogórek 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) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Miód pszczeli 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) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Rzodkiewka 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) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona 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) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) 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
Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Mandarynki	Banan	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Jabłko	Mus owocowy 100%	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) Kefir (MLE) Kompot wieloowocowy (200ml)	Grykowa (SEL, GLU) (350g) Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (GLU) (160g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem (SEL, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Dorsz 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 soczewicy i suszonych pomidorów (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ser edamski (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Serek Tartare (MLE) Pomidor

poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)	sobota (2026-03-07)	niedziela (2026-03-08)
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) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, 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) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa 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) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor 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) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek 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) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Mandarynki	Banan	Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Mus owocowy 100%
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, GLU, JAJ) (100g) Kapusta biała zasmażana (GLU) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Pyzy z mięsem i okrasą (JAJ, MLE, SEL) (300g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)	sobota (2026-03-07)	niedziela (2026-03-08)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb mieszany (GLU) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb mieszany (GLU) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb mieszany (GLU) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb mieszany (GLU) Miód pszczeli Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb mieszany (GLU) Serek Tartare (MLE) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb mieszany (GLU) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb mieszany (GLU) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek



23.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g)	1 porcja
Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Wartość energetyczna:	9016.29 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1821.2 g
Tłuszcz:	64.29 g
Cholesterol:	471.6 mg
Fruktoza:	11.11 g
Laktoza:	35.25 g
Błonnik pokarmowy:	17.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.86 g
Sód:	1584.44 mg
Wapń:	1137.92 mg
Magnez:	280.51 mg
Witamina A:	1605.7 µg
Witamina E:	7.52 mg
Ryboflawina:	2.34 mg
Witamina C:	68.33 mg

Białko ogółem:	95.96 g
Węglowodany ogółem:	283.31 g
Glukoza:	8.04 g
Sacharoza:	17.69 g
Skrobia:	102.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.24 g
Potas:	2981.09 mg
Fosfor:	1433.55 mg
Żelazo:	9.03 mg
Witamina D:	2.39 µg
Tiamina:	1.13 mg
Niacyna:	8.75 mg



24.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
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)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Grycikowa (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, 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 (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2073 kcal	Wartość energetyczna:	8698.47 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1464.87 g
Tłuszcz:	55.55 g
Cholesterol:	134.5 mg
Fruktoza:	4.77 g
Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	22.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.64 g
Sód:	734.81 mg
Wapń:	619.55 mg
Magnez:	253.03 mg
Witamina A:	1098.32 µg
Witamina E:	7.77 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	113.37 mg

Białko ogółem:	83.35 g
Węglowodany ogółem:	300.85 g
Glukoza:	4.93 g
Sacharoza:	10.28 g
Skrobia:	130.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.27 g
Potas:	3221.86 mg
Fosfor:	998.24 mg
Żelazo:	9.8 mg
Witamina D:	0.96 µg
Tiamina:	1.61 mg
Niacyna:	13.91 mg



25.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
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 ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)	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 (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2154 kcal	Wartość energetyczna:	9020.64 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1547.03 g
Tłuszcz:	62.59 g
Cholesterol:	129.8 mg
Fruktoza:	8.62 g
Laktoza:	16.45 g
Błonnik pokarmowy:	28.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19 g
Sód:	1642.4 mg
Wapń:	871.61 mg
Magnez:	294.71 mg
Witamina A:	2849.12 µg
Witamina E:	9.77 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	91.1 mg

Białko ogółem:	97.8 g
Węglowodany ogółem:	292.89 g
Glukoza:	9.81 g
Sacharoza:	21.14 g
Skrobia:	96.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.13 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.24 g
Potas:	3611.8 mg
Fosfor:	1205.6 mg
Żelazo:	8.75 mg
Witamina D:	0.17 µg
Tiamina:	0.95 mg
Niacyna:	21.96 mg



26.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
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)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (GLU) (160g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (150g)	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 (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2276 kcal	Wartość energetyczna:	9538.1 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	-----------



Wartości odżywcze

Woda:	1564.86 g
Tłuszcz:	68.24 g
Cholesterol:	189.5 mg
Fruktoza:	5.38 g
Laktoza:	21.04 g
Błonnik pokarmowy:	21.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.36 g
Sód:	1120.86 mg
Wapń:	786.33 mg
Magnez:	359.41 mg
Witamina A:	1575.97 µg
Witamina E:	11.4 mg
Ryboflawina:	1.8 mg
Witamina C:	176.68 mg

Białko ogółem:	103.34 g
Węglowodany ogółem:	301.58 g
Glukoza:	6.11 g
Sacharoza:	17.77 g
Skrobia:	133.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.64 g
Potas:	3230.37 mg
Fosfor:	1412.92 mg
Żelazo:	10.77 mg
Witamina D:	1.19 µg
Tiamina:	1.99 mg
Niacyna:	18.83 mg


27.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Salatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2140 kcal	Wartość energetyczna:	8950.78 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1553.62 g
Tłuszcz:	73.44 g
Cholesterol:	495.4 mg
Fruktoza:	8.66 g
Laktoza:	16.06 g
Błonnik pokarmowy:	23.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.43 g
Sód:	1296.95 mg
Wapń:	885.58 mg
Magnez:	207.26 mg
Witamina A:	1537.17 µg
Witamina E:	10.22 mg
Ryboflawina:	1.94 mg
Witamina C:	136.64 mg

Białko ogółem:	91.19 g
Węglowodany ogółem:	267.3 g
Glukoza:	5.61 g
Sacharoza:	8.39 g
Skrobia:	79.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.53 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.99 g
Potas:	2927.84 mg
Fosfor:	1212.43 mg
Żelazo:	9.16 mg
Witamina D:	2.26 µg
Tiamina:	1 mg
Niacyna:	8.77 mg



28.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1929 kcal	Wartość energetyczna:	7158.52 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------


Wartości odżywcze

Woda:	1280.08 g
Tłuszcz:	51.71 g
Cholesterol:	300.3 mg
Fruktoza:	2.61 g
Laktoza:	16.35 g
Błonnik pokarmowy:	21.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.88 g
Sód:	788.44 mg
Wapń:	654.35 mg
Magnez:	224.8 mg
Witamina A:	1458.39 µg
Witamina E:	5.67 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	85.45 mg

Białko ogółem:	91.8 g
Węglowodany ogółem:	261.13 g
Glukoza:	2.54 g
Sacharoza:	9.72 g
Skrobia:	68.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.28 g
Potas:	2557.53 mg
Fosfor:	1003.2 mg
Żelazo:	10.3 mg
Witamina D:	1.04 µg
Tiamina:	0.73 mg
Niacyna:	8.69 mg



01.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	5 kromek (150g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
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

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

► Obiad

Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (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:	2283 kcal	Wartość energetyczna:	9565.11 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1673.66 g
Tłuszcz:	61.16 g
Cholesterol:	142.6 mg
Fruktoza:	5.68 g
Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	17.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.11 g
Sód:	1078.44 mg
Wapń:	633.78 mg
Magnez:	228 mg
Witamina A:	2514.89 µg
Witamina E:	6.76 mg
Ryboflawina:	1.29 mg
Witamina C:	115.78 mg

Białko ogółem:	96.81 g
Węglowodany ogółem:	295.32 g
Glukoza:	4.65 g
Sacharoza:	31.03 g
Skrobia:	90.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.22 g
Potas:	3320.92 mg
Fosfor:	990.93 mg
Żelazo:	9.35 mg
Witamina D:	0.99 µg
Tiamina:	1.47 mg
Niacyna:	18.19 mg



02.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
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)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------

► Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (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)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Wartość energetyczna:	9308.52 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1447.08 g
Tłuszcz:	57.5 g
Cholesterol:	337.3 mg
Fruktoza:	8.9 g
Laktoza:	21.04 g
Błonnik pokarmowy:	24.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.23 g
Sód:	1095.95 mg
Wapń:	811.83 mg
Magnez:	317.76 mg
Witamina A:	2563.01 µg
Witamina E:	8.22 mg
Ryboflawina:	1.86 mg
Witamina C:	107.3 mg

Białko ogółem:	108.3 g
Węglowodany ogółem:	294.83 g
Glukoza:	9.06 g
Sacharoza:	9.37 g
Skrobia:	124.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.92 g
Potas:	3577.48 mg
Fosfor:	1411.98 mg
Żelazo:	10.45 mg
Witamina D:	1.43 µg
Tiamina:	1.4 mg
Niacyna:	24.21 mg



03.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, 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)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2234 kcal	Wartość energetyczna:	9352.6 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	-----------



Wartości odżywcze

Woda:	1579.12 g
Tłuszcz:	69.78 g
Cholesterol:	212.7 mg
Fruktoza:	6.95 g
Laktoza:	21.45 g
Błonnik pokarmowy:	25.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.61 g
Sód:	926.42 mg
Wapń:	997.38 mg
Magnez:	280.49 mg
Witamina A:	790.58 µg
Witamina E:	12.28 mg
Ryboflawina:	1.67 mg
Witamina C:	229.66 mg

Białko ogółem:	105.03 g
Węglowodany ogółem:	284.99 g
Glukoza:	7.48 g
Sacharoza:	8.99 g
Skrobia:	106.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.34 g
Potas:	3519.26 mg
Fosfor:	1224.25 mg
Żelazo:	7.8 mg
Witamina D:	1.58 µg
Tiamina:	1.11 mg
Niacyna:	11.34 mg



04.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
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
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal
Woda:	1644.82 g
Tłuszcz:	67.82 g
Cholesterol:	330.15 mg
Fruktoza:	8.9 g
Laktoza:	23.75 g
Błonnik pokarmowy:	25.29 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.86 g
Sód:	1109.49 mg
Wapń:	863.97 mg
Magnez:	257.62 mg
Witamina A:	2401.7 µg
Witamina E:	9.3 mg
Ryboflawina:	2.12 mg
Witamina C:	97.43 mg

Wartość energetyczna:	8730.49 kJ
Białko ogółem:	111.78 g
Węglowodany ogółem:	297.63 g
Glukoza:	9.36 g
Sacharoza:	17.79 g
Skrobia:	64.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.1 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.02 g
Potas:	3476.15 mg
Fosfor:	1146.22 mg
Żelazo:	10.08 mg
Witamina D:	1.7 µg
Tiamina:	1.74 mg
Niacyna:	14.43 mg



05.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pyzy z mięsem i okrasą (JAJ, MLE, SEL) (300g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Wartość energetyczna:	9316.1 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	-----------



Wartości odżywcze

Woda:	2083.53 g
Tłuszcz:	62.59 g
Cholesterol:	230.9 mg
Fruktoza:	8.62 g
Laktoza:	21.46 g
Błonnik pokarmowy:	25.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.91 g
Sód:	1250.79 mg
Wapń:	780.56 mg
Magnez:	225.24 mg
Witamina A:	2175.38 µg
Witamina E:	6.99 mg
Ryboflawina:	2.04 mg
Witamina C:	96.96 mg

Białko ogółem:	95.31 g
Węglowodany ogółem:	308.75 g
Glukoza:	5.25 g
Sacharoza:	9.14 g
Skrobia:	73.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.08 g
Potas:	3398.8 mg
Fosfor:	1151.07 mg
Żelazo:	10.82 mg
Witamina D:	1.81 µg
Tiamina:	0.85 mg
Niacyna:	15.3 mg



06.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
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

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

► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Wartość energetyczna:	9493.49 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1595.05 g
Tłuszcz:	76.47 g
Cholesterol:	229.05 mg
Fruktoza:	6.18 g
Laktoza:	28.28 g
Błonnik pokarmowy:	25.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.98 g
Sód:	1074.37 mg
Wapń:	1294.2 mg
Magnez:	288.43 mg
Witamina A:	2951.22 µg
Witamina E:	13.08 mg
Ryboflawina:	2.04 mg
Witamina C:	252.99 mg

Białko ogółem:	100.88 g
Węglowodany ogółem:	280.72 g
Glukoza:	6.31 g
Sacharoza:	6.78 g
Skrobia:	58.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.03 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.72 g
Potas:	3338.2 mg
Fosfor:	1252.73 mg
Żelazo:	11.76 mg
Witamina D:	1.6 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	9.23 mg



07.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (60g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Wartość energetyczna:	8204.54 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1554.31 g
Tłuszcz:	61.62 g
Cholesterol:	238.5 mg
Fruktoza:	7.11 g
Laktoza:	21.43 g
Błonnik pokarmowy:	31.98 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.95 g
Sód:	773.38 mg
Wapń:	897.14 mg
Magnez:	307.6 mg
Witamina A:	2405.01 µg
Witamina E:	9 mg
Ryboflawina:	1.9 mg
Witamina C:	149.76 mg

Białko ogółem:	96.09 g
Węglowodany ogółem:	301.18 g
Glukoza:	5.49 g
Sacharoza:	7.88 g
Skrobia:	89.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.2 g
Potas:	3256.06 mg
Fosfor:	1210.35 mg
Żelazo:	12.76 mg
Witamina D:	0.96 µg
Tiamina:	1.42 mg
Niacyna:	8.71 mg



08.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	5 kromek (150g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (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)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2132 kcal	Wartość energetyczna:	8911.94 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1388.52 g
Tłuszcz:	62.77 g
Cholesterol:	168.3 mg
Fruktoza:	4.76 g
Laktoza:	21.07 g
Błonnik pokarmowy:	17.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.95 g
Sód:	833.56 mg
Wapń:	973.74 mg
Magnez:	213.66 mg
Witamina A:	1397.68 µg
Witamina E:	9.41 mg
Ryboflawina:	1.55 mg
Witamina C:	118.08 mg

Białko ogółem:	94.96 g
Węglowodany ogółem:	270.49 g
Glukoza:	5.07 g
Sacharoza:	7.33 g
Skrobia:	81.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.47 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.85 g
Potas:	3035.64 mg
Fosfor:	1191.55 mg
Żelazo:	6.49 mg
Witamina D:	0.32 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	11.38 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 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 mleczno-bananowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pasta curry, żółta - 1/7 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszać i chwilę podsmażyć. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Mieszając co chwilę smażyć przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodać pastę curry.

Wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą. Zmiksować razem z mleczkiem kokosowym. Podawać z posiekaną natką pietruszki.



PRZEPIS: Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) - 3 porcje

- Mąka pszenna, typ 550 - 12 i 1/2 łyżki (150g)
- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Jabłko - 1 i 2/3 sztuki (300g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (240ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni, aż będą rumiane.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (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: 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: Grysikowa (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Marchew, pietruszkę i seler obrać, zetrzeć na grubych oczkach. Mięso zalać wodą i gotować. Następnie dodać włoszczyznę i por, gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem.



PRZEPIS: Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

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 czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 i 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

Soczewicę dokładnie opłukać na sitku i zalać szklanką wody. Gotować, aż wchłonie całą wodę. Wszystkie składniki włożyć do miseczki i zmiksować na pastę. Doprawić do smaku. Posypać pietruszką.

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 ogórkiem zielonym (MLE) (50g) - 1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Ogórka umyć, osuszyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać ogórek do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.



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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszone - 4 sztuki (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Marchew - 2 i 1/3 sztuki (110g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.



PRZEPIS: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 4 porcje

- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 1 sztuka (120g)
- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/3 opakowania (200ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (GLU) (160g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- 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. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.



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: Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



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: Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g) - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- 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)



Sposób przygotowania:



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: Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: 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: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



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 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- 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) - 1/5 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:



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:

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 jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) - 4 porcje

- Brokuły, mrożone - 2/3 opakowania (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 i 1/3 szklanki (120g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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: Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Ser edamski (MLE) - 2/3 porcji (20g)



Sposób przygotowania:



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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i udusić.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pyzy z mięsem i okrasą (JAJ, MLE, SEL) (300g) - 1 porcja

- Kiełbasa podwawelska - 1/8 sztuki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 2 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

Jedną marchew ugotować.. Ziemniaki obrać i ugotować. Następnie dodać do nich jajko, mąki, sól i zagnieść ciasto. Ugotowane mięso zmielić, dodać ugotowaną startą jedną marchew i pietruszkę. Wymieszać. Na stolnicy ciasto podzielić na małe części i każdą spłaszczyć. Na środek wyłożyć farsz i załepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia.

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

- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać marchewkę i kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.



PRZEPIS: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- 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)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Marchew i pietruszkę obrać i zetrzeć na dużych oczkach. Kalarepę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do gotującego się mięsa dodać warzywa i gotować ok. 15-20 minut. Doprawić do smaku solą, pieprzem białym i gałką muszkatołową. Zabielić śmietaną. Posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) - 5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 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: Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- 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: Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- 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: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Przyprawić solą i pieprzem.

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

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać rzodkiewkę do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i 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 białej kapusty (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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.

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-02-23 / 2026-02-24 / 2026-02-25 / 2026-02-26 / 2026-02-27 / 2026-02-28 / 2026-03-01 / 2026-03-02 / 2026-03-03 / 2026-03-04 / 2026-03-05 / 2026-03-06 / 2026-03-07 / 2026-03-08



Produkty zbożowe

Bułka tarta	40g (1/3 szklanki)
Chleb mieszany (GLU)	2280g (76 kromki)
Kajzerka (GLU)	720g (12 sztuk)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza manna	90g (1/2 szklanki)
Kasza orkiszowa	60g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	70ml (14 łyżeczek)
Makaron bezjajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	180g (2 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	400g (2 porcje)
Makaron zacierka	60g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	265g (22 łyżki)
Mąka ziemniaczana	50g (2 łyżki)
Płatki gryczane	60g (7 i 1/2 łyżki)
Płatki owsiane	120g (12 łyżek)
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy	230g (1 i 1/4 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	150g (1 i 1/2 porcji)
Brokuły, mrożone	420g (1 opakowanie)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g (1 porcja)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	150g (1 i 1/3 sztuki)
Cukinia	130g (1/5 sztuki)
Czosnek	36g (7 i 1/4 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	230g (1 i 1/2 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	10g (1/8 szklanki)

Groszek zielony, mrożony	30g (1/8 opakowania)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kalarepa	100g (2/3 sztuki)
Kapusta biała	290g (1/7 sztuki)
Kapusta czerwona	100g (1 szklanka)
Kapusta kwaszona	95g (3/4 szklanki)
Kapusta pekińska	70g (1 i 1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	20g (1 i 1/3 łyżeczek)
Koper, świeży	32g (8 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	7g (1/8 sztuki)
Marchew	1250g (27 i 3/4 sztuki)
Ogórek	805g (4 i 1/2 sztuki)
Ogórki kiszone	250g (4 i 1/4 sztuki)
Papryka czerwona	50g (1/5 sztuki)
Passata	120g (1/2 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	560g (7 sztuk)
Pietruszka, liście	46g (7 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	600g (3 i 1/2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	10g (1 i 1/3 plastra)
Por	280g (2 sztuki)
Rzodkiewka	115g (7 i 2/3 sztuki)
Salata	210g (1 sztuka)
Seler korzeniowy	255g (3/4 sztuki)
Seler naciowy	54g (1/7 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	90g (1/2 szklanki)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	180g (7 i 1/4 garści)
Szpinak, mrożony	50g (1 porcja)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1750g (20 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	830g (9 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki (MLE)	75ml (3 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	10g (1/8 opakowania)
Kefir (MLE)	200ml (1 opakowanie)
Mleko 2% tłuszczu	5850ml (25 i 1/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	140g (4 i 2/3 porcji)
Serek Hochland mini (MLE)	120g (4 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Serek Tartare (MLE)	60g (3 łyżki)
Śmietana 12% (MLE)	110g (7 i 1/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	100g (3 i 1/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	700g (14 sztuk)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	120g (1 sztuka)
Kiełbasa podwawelska	10g (1/8 sztuki)
Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	90g (3 porcje)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	190g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	565g (5 i 2/3 sztuki)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	100g (2 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	60g (2 plastry)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	120g (4 porcje)
Sztuka mięsa, gotowana	80g (1/3 porcji)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	120g (4 porcje)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	120g (4 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	150g (5 porcji)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	30g (1 porcja)
Wieprzowina, łopatką	120g (1 i 1/4 sztuki)

Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
Olej rzepakowy	265ml (26 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	23g (2 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)
Miód pszczeli	50g (2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	670g (6 i 2/3 sztuki)
---------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	300g (2 i 1/2 sztuki)
Jabłko	550g (3 sztuki)
Mandarynki	130g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	700g (23 i 1/3 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Truskawki, mrożone	60g (1/3 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	23ml (3 i 3/4 łyżki)
Woda	3060ml (12 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
-------------------	-----------------



Bulion rosółowy	180ml (3/4 szklanki)
Bulion warzywny	100ml (1/3 szklanki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Kurkuma, mielona	3g (3/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	13g (6 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	10g (3 i 1/3 łyżeczki)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	2g (1/2 łyżeczki)
Pasta curry, żółta	2g (1/7 łyżki)
Pieprz czarny	33g (33 szczypty)
Proszek do pieczenia	3g (3/4 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	13g (4 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	3g (3 szczypty)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)



Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe	30ml (3 łyżki)
------------------	----------------



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	200g (2 opakowania)
Żurek staropolski, butelka Artman	200ml (1/3 opakowania)