

JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych węglowodanów

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
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata Mus owocowy 100%	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata Gruszka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Ogórek Sałata Mandarynki
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Mandarynki	Kiwi	Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)	Jabłko	Mus owocowy 100%	Sok pomidorowy, bez soli
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g) Mizeria (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Surówka z marchewki (200g) 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 (200g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (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)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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 graham (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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ser edamski (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata Mus owocowy 100%	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Jabłko
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Mandarynki	Pomarańcza	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) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Kapusta biała zasmażana (GLU) (200g) 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 (200g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) 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 (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (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 graham (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Serek Tartare (MLE) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek



23.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (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)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	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 graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
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:	2030 kcal	Wartość energetyczna:	8489.74 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1672.08 g
Tłuszcz:	73.83 g
Cholesterol:	309.6 mg
Fruktoza:	13.28 g
Laktoza:	12.02 g
Błonnik pokarmowy:	39.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.88 g
Sód:	1754.42 mg
Wapń:	650.25 mg
Magnez:	458.93 mg
Witamina A:	2685.79 µg
Witamina E:	14.52 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	127.49 mg

Białko ogółem:	93.63 g
Węglowodany ogółem:	251.32 g
Glukoza:	10.47 g
Sacharoza:	16.45 g
Skrobia:	166.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.08 g
Potas:	4295.98 mg
Fosfor:	1607.96 mg
Żelazo:	15.04 mg
Witamina D:	1.41 µg
Tiamina:	1.12 mg
Niacyna:	33.75 mg



24.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (200g)	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 graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
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:	1959 kcal	Wartość energetyczna:	8212.78 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1482.17 g
Tłuszcz:	67.35 g
Cholesterol:	137.9 mg
Fruktoza:	8.72 g
Laktoza:	5.01 g
Błonnik pokarmowy:	38.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.91 g
Sód:	1113.38 mg
Wapń:	437.63 mg
Magnez:	392.73 mg
Witamina A:	845.84 µg
Witamina E:	10.93 mg
Ryboflawina:	1.19 mg
Witamina C:	203.46 mg

Białko ogółem:	81.39 g
Węglowodany ogółem:	262.51 g
Glukoza:	8.51 g
Sacharoza:	16.55 g
Skrobia:	187.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.56 g
Potas:	4018.44 mg
Fosfor:	1276.43 mg
Żelazo:	15.48 mg
Witamina D:	0.92 µg
Tiamina:	1.63 mg
Niacyna:	24.49 mg



25.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (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)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

Kiwi	1 sztuka (75g)
------	----------------

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	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 graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
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:	1834 kcal	Wartość energetyczna:	7672.44 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1383.88 g
Tłuszcz:	52.92 g
Cholesterol:	112.2 mg
Fruktoza:	8.44 g
Laktoza:	5.43 g
Błonnik pokarmowy:	44.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.52 g
Sód:	2031.85 mg
Wapń:	692.96 mg
Magnez:	404.91 mg
Witamina A:	4080.07 µg
Witamina E:	9.04 mg
Ryboflawina:	1.01 mg
Witamina C:	123.8 mg

Białko ogółem:	86.3 g
Węglowodany ogółem:	258.88 g
Glukoza:	9.09 g
Sacharoza:	15.86 g
Skrobia:	170.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.75 g
Potas:	3703.7 mg
Fosfor:	1444.1 mg
Żelazo:	13.73 mg
Witamina D:	0.1 µg
Tiamina:	0.85 mg
Niacyna:	31.5 mg



26.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (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)
Gruszka	1 sztuka (130g)

► II śniadanie

Budyń waniliowy b/cukru (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 (200g)	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 graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2229 kcal	Wartość energetyczna:	9320.73 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1601.95 g	Białko ogółem:	99.15 g
Tłuszcz:	76.07 g	Węglowodany ogółem:	292.05 g
Cholesterol:	179.9 mg	Glukoza:	9.37 g
Fruktoza:	13.97 g	Sacharoza:	16.95 g
Laktoza:	15.03 g	Skrobia:	192.49 g
Błonnik pokarmowy:	40.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.87 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.96 g
Sód:	1496.35 mg	Potas:	3806.13 mg
Wapń:	728.38 mg	Fosfor:	1757.38 mg
Magnez:	515.56 mg	Żelazo:	16.71 mg
Witamina A:	1538.89 µg	Witamina D:	1.12 µg
Witamina E:	15.58 mg	Tiamina:	2.04 mg
Ryboflawina:	1.64 mg	Niacyna:	29.2 mg
Witamina C:	200.25 mg		



27.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (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)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	2 porcje (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
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:	2020 kcal	Wartość energetyczna:	8448.33 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1545.24 g
Tłuszcz:	73.93 g
Cholesterol:	477.8 mg
Fruktoza:	12.99 g
Laktoza:	5.04 g
Błonnik pokarmowy:	43.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.32 g
Sód:	1626.35 mg
Wapń:	743.88 mg
Magnez:	365.56 mg
Witamina A:	1548.07 µg
Witamina E:	12.75 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina C:	236.7 mg

Białko ogółem:	84 g
Węglowodany ogółem:	259.94 g
Glukoza:	9.62 g
Sacharoza:	16.29 g
Skrobia:	161.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.03 g
Potas:	3510.34 mg
Fosfor:	1521.93 mg
Żelazo:	15.4 mg
Witamina D:	2.19 µg
Tiamina:	1.14 mg
Niacyna:	19.38 mg



28.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (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)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► 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 graham (GLU)	4 kromki (120g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1886 kcal	Wartość energetyczna:	6963.32 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1155.05 g
Tłuszcz:	61.29 g
Cholesterol:	290.8 mg
Fruktoza:	5.67 g
Laktoza:	5.33 g
Błonnik pokarmowy:	37.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.49 g
Sód:	1122.34 mg
Wapń:	446.6 mg
Magnez:	335.55 mg
Witamina A:	1395.64 µg
Witamina E:	9.8 mg
Ryboflawina:	1.16 mg
Witamina C:	129.26 mg

Białko ogółem:	85.13 g
Węglowodany ogółem:	249.69 g
Glukoza:	5.75 g
Sacharoza:	11.54 g
Skrobia:	139.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.8 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.31 g
Potas:	2922.03 mg
Fosfor:	1176.1 mg
Żelazo:	14.98 mg
Witamina D:	0.98 µg
Tiamina:	0.62 mg
Niacyna:	19.38 mg



01.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	6 kromek (180g)
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)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

Sok pomidorowy, bez soli	1 i 1/3 szklanki (300ml)
--------------------------	--------------------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (200g)	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 graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal	Wartość energetyczna:	8541.41 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1593.65 g
Tłuszcz:	65.46 g
Cholesterol:	125 mg
Fruktoza:	9.44 g
Laktoza:	5.01 g
Błonnik pokarmowy:	39.98 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.01 g
Sód:	1572.69 mg
Wapń:	484.31 mg
Magnez:	412.26 mg
Witamina A:	2108.76 µg
Witamina E:	10 mg
Ryboflawina:	1.17 mg
Witamina C:	322.78 mg

Białko ogółem:	88.79 g
Węglowodany ogółem:	258.84 g
Glukoza:	9.41 g
Sacharoza:	12.44 g
Skrobia:	188.59 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.42 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.97 g
Potas:	4197.56 mg
Fosfor:	1364.81 mg
Żelazo:	16.92 mg
Witamina D:	0.99 µg
Tiamina:	1.86 mg
Niacyna:	31.23 mg



02.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	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 i 1/2 porcji (15g)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
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:	2166 kcal	Wartość energetyczna:	9064.11 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1437.19 g
Tłuszcz:	72.68 g
Cholesterol:	302.5 mg
Fruktoza:	10.58 g
Laktoza:	14.06 g
Błonnik pokarmowy:	41.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.73 g
Sód:	1349.82 mg
Wapń:	760.18 mg
Magnez:	444.14 mg
Witamina A:	2611.61 µg
Witamina E:	12.48 mg
Ryboflawina:	1.57 mg
Witamina C:	198.49 mg

Białko ogółem:	104.64 g
Węglowodany ogółem:	265.78 g
Glukoza:	10.45 g
Sacharoza:	13.61 g
Skrobia:	173.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.53 g
Potas:	4109.83 mg
Fosfor:	1607.48 mg
Żelazo:	15.8 mg
Witamina D:	1.23 µg
Tiamina:	1.39 mg
Niacyna:	34.35 mg



03.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (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)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Kapusta biała zasmażana (GLU) (200g)	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 i 1/2 porcji (15g)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
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:	1940 kcal	Wartość energetyczna:	8109.8 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	-----------



Wartości odżywcze

Woda:	1482.6 g	Białko ogółem:	87.81 g
Tłuszcz:	63.16 g	Węglowodany ogółem:	257.79 g
Cholesterol:	90.9 mg	Glukoza:	10.46 g
Fruktoza:	13.18 g	Sacharoza:	12.71 g
Laktoza:	10.41 g	Skrobia:	157.73 g
Błonnik pokarmowy:	41.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.67 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.74 g
Sód:	1048.27 mg	Potas:	3823.51 mg
Wapń:	623.48 mg	Fosfor:	1246.25 mg
Magnez:	377.04 mg	Żelazo:	12.2 mg
Witamina A:	607.28 µg	Witamina D:	1.04 µg
Witamina E:	14.89 mg	Tiamina:	0.97 mg
Ryboflawina:	1.09 mg	Niacyna:	20.22 mg
Witamina C:	262.42 mg		



04.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (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)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)
------------	-------------------

► 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 i 1/3 porcji (200g)
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 i 1/2 porcji (15g)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
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:	2100 kcal
Woda:	1608.66 g
Tłuszcz:	68.19 g
Cholesterol:	312.55 mg
Fruktoza:	11.97 g
Laktoza:	12.73 g
Błonnik pokarmowy:	42.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.79 g
Sód:	1441.19 mg
Wapń:	741.82 mg
Magnez:	391.07 mg
Witamina A:	2386.25 µg
Witamina E:	11.36 mg
Ryboflawina:	1.73 mg
Witamina C:	216.34 mg

Wartość energetyczna:	7882.79 kJ
Białko ogółem:	103.83 g
Węglowodany ogółem:	269.8 g
Glukoza:	11.27 g
Sacharoza:	13 g
Skrobia:	144.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.86 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.17 g
Potas:	3830.15 mg
Fosfor:	1449.22 mg
Żelazo:	16.29 mg
Witamina D:	1.63 µg
Tiamina:	1.86 mg
Niacyna:	24.87 mg



05.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (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)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

► 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 kiszonej i marchewki (200g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2078 kcal	Wartość energetyczna:	8682.15 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1907.37 g
Tłuszcz:	70.23 g
Cholesterol:	213.3 mg
Fruktoza:	8.95 g
Laktoza:	10.44 g
Błonnik pokarmowy:	43.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.84 g
Sód:	1604.24 mg
Wapń:	572.01 mg
Magnez:	356.54 mg
Witamina A:	2519.53 µg
Witamina E:	10.23 mg
Ryboflawina:	1.63 mg
Witamina C:	97.82 mg

Białko ogółem:	91.83 g
Węglowodany ogółem:	272.01 g
Glukoza:	5.63 g
Sacharoza:	10.62 g
Skrobia:	133.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.16 g
Potas:	3644.25 mg
Fosfor:	1376.27 mg
Żelazo:	15.76 mg
Witamina D:	1.74 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	25.28 mg



06.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (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)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► 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) (200g)	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 i 1/2 porcji (15g)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2114 kcal	Wartość energetyczna:	8845.94 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1496.69 g
Tłuszcz:	76.88 g
Cholesterol:	211.45 mg
Fruktoza:	7.19 g
Laktoza:	17.26 g
Błonnik pokarmowy:	43.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.84 g
Sód:	1399.62 mg
Wapń:	1108.3 mg
Magnez:	438.68 mg
Witamina A:	3055.42 µg
Witamina E:	15.47 mg
Ryboflawina:	1.68 mg
Witamina C:	257.02 mg

Białko ogółem:	92.61 g
Węglowodany ogółem:	264.95 g
Glukoza:	7.52 g
Sacharoza:	12.38 g
Skrobia:	142.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.03 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.81 g
Potas:	3697.35 mg
Fosfor:	1519.88 mg
Żelazo:	17.6 mg
Witamina D:	1.53 µg
Tiamina:	0.98 mg
Niacyna:	19.6 mg



07.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (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)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► 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 i 1/2 porcji (15g)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
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:	2002 kcal	Wartość energetyczna:	7451.54 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1419.97 g
Tłuszcz:	60.67 g
Cholesterol:	220.9 mg
Fruktoza:	10.17 g
Laktoza:	10.41 g
Błonnik pokarmowy:	47.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.08 g
Sód:	1097.48 mg
Wapń:	686.69 mg
Magnez:	413.75 mg
Witamina A:	2340.26 µg
Witamina E:	10.42 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	193.57 mg

Białko ogółem:	86.71 g
Węglowodany ogółem:	282.44 g
Glukoza:	8.7 g
Sacharoza:	9.65 g
Skrobia:	152.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.45 g
Potas:	3570.56 mg
Fosfor:	1352.65 mg
Żelazo:	17.19 mg
Witamina D:	0.89 µg
Tiamina:	1.29 mg
Niacyna:	18.97 mg



08.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	6 kromek (180g)
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)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► 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 (200g)	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 i 1/2 porcji (15g)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1981 kcal	Wartość energetyczna:	8273.79 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1319.57 g
Tłuszcz:	66.29 g
Cholesterol:	150.7 mg
Fruktoza:	10.81 g
Laktoza:	10.05 g
Błonnik pokarmowy:	39.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.76 g
Sód:	1345.41 mg
Wapń:	799.19 mg
Magnez:	374.21 mg
Witamina A:	1522.73 µg
Witamina E:	12.97 mg
Ryboflawina:	1.2 mg
Witamina C:	141.2 mg

Białko ogółem:	85.21 g
Węglowodany ogółem:	257.7 g
Glukoza:	7.81 g
Sacharoza:	10.89 g
Skrobia:	182.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.78 g
Potas:	3562.64 mg
Fosfor:	1526 mg
Żelazo:	13.26 mg
Witamina D:	0.32 µg
Tiamina:	0.78 mg
Niacyna:	23.29 mg



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. Koperkę 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: Gotowana pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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 ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- 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) (200g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)



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: 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: Surówka z marchewki (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 4 i 1/4 sztuki (190g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

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

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (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)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (50ml)



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 (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (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 kiszane - 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 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: 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 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: Surówka z pora (MLE) (200g) - 1 porcja

- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Por - 3/4 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



Sposób przygotowania:

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

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kapusta biała zasmażana (GLU) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (190g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Kielbasa 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 zalepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia.

PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak, mrożony - 3 i 1/3 porcji (170g)
- 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 (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- 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	20g (1/6 szklanki)
Chleb graham (GLU)	3120g (104 kromki)
Grahamka (GLU)	720g (12 sztuk)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 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)
Mąka pszenna, typ 550	120g (10 łyżek)
Mąka ziemniaczana	50g (2 łyżki)
Ryż biały	40g (1/5 szklanki)
Ryż brązowy	170g (1 szklanka)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	200g (2 porcje)
Brokuły, mrożone	420g (1 opakowanie)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	150g (1 i 1/3 sztuki)
Cukinia	130g (1/5 sztuki)
Czosnek	19g (3 i 3/4 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	280g (1 i 3/4 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	10g (1/8 szklanki)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kalarepa	100g (2/3 sztuki)
Kapusta biała	365g (1/6 sztuki)
Kapusta czerwona	130g (1 i 1/4 szklanki)
Kapusta kwaszona	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	240g (4 i 3/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	20g (1 i 1/3 łyżeczek)

Koper, świeży	32g (8 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	7g (1/8 sztuki)
Marchew	1370g (30 i 1/3 sztuki)
Ogórek	845g (4 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane	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	460g (5 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	49g (8 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	600g (3 i 1/2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	10g (1 i 1/3 plastra)
Por	375g (2 i 2/3 sztuki)
Rzodkiewka	115g (7 i 2/3 sztuki)
Salata	210g (1 sztuka)
Seler korzeniowy	200g (2/3 sztuki)
Seler naciowy	54g (1/7 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	90g (1/2 szklanki)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	50g (2 garście)
Szpinak, mrożony	220g (4 i 1/3 porcji)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2000g (23 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, średnie	650g (7 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki (MLE)	95ml (4 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	10g (1/8 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	2710ml (11 i 3/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	120g (4 porcje)



Serek Hochland mini (MLE)	120g (4 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Serek Tartare (MLE)	80g (4 łyżki)
Śmietana 12% (MLE)	110g (7 i 1/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	160g (5 i 1/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	515g (10 i 1/3 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	30g (1/4 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	10g (1/8 sztuki)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	90g (3 porcje)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300g (1 i 1/2 sztuki)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	200g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	515g (5 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)	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, łopatka	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 (MLE)	10g (1 porcja)
Olej rzepakowy	300ml (30 łyżek)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	420g (42 porcji)



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	8g (2/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

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



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	550g (3 sztuki)
Kiwi	300g (4 sztuki)
Mandarynki	260g (4 sztuki)
Mieszanka kompotowa	700g (23 i 1/3 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Pomarańcza	640g (2 sztuki)
Truskawki, mrożone	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	2800ml (11 i 2/3 szklanki)
Sok pomidorowy, bez soli	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	33ml (5 i 1/2 łyżki)
Woda	3060ml (12 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	3g (3 łyżeczki)
Bulion rosołowy	180ml (3/4 szklanki)
Bulion warzywny	100ml (1/3 szklanki)
Gałka muszkatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Kurkuma, mielona	4g (1 łyżeczka)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	13g (6 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	9g (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	1g (1/4 łyżeczki)
Pasta curry, żółta	2g (1/7 łyżki)
Pieprz czarny	36g (36 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	3g (3 szczypty)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)



Produkty vege/vegan

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



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	400g (4 opakowania)
Żurek staropolski, butelka Artman	50ml (1/8 opakowania)