

# JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem węglowodanów  
prostych

05.01.2026 - 11.01.2026

| poniedziałek (2026-01-05)                                                                                                                                                                                                      | wtorek (2026-01-06)                                                                                                                                                                                             | środa (2026-01-07)                                                                                                                                                                                                                                                  | czwartek (2026-01-08)                                                                                                                                                                                                        | piątek (2026-01-09)                                                                                                                                                                                                        | sobota (2026-01-10)                                                                                                                                                                                                                  | niedziela (2026-01-11)                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Południca Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Mandarynki | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)<br>Ketchup, łagodny<br>Ogórek<br>Sałata<br>Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Mus owocowy 100% | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Ogórek<br>Sałata<br>Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Pomarańcza | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Ogórek<br>Sałata<br>Mandarynki | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)<br>Południca Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Jabłko |
| <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                             | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                     |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                          | Mandarynki                                                                                                                                                                                                      | Pomarańcza                                                                                                                                                                                                                                                          | Jabłko                                                                                                                                                                                                                       | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy, bez soli                                                                                                                                                                                                             | Mus owocowy 100%                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                            |
| Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)<br>Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                         | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                       | Zupa pieczarkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)<br>Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)<br>Kasza gryczana, gotowana<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                                        | Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)<br>Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g)<br>Surówka z buraka (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)       | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)<br>Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)<br>Surówka z marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                | Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                                                                           | Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)<br>Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot wieloowocowy (200ml)                       |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                          |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)<br>Ogórek                                              | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)<br>Pomidor    | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Konserwowa<br>Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)<br>Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Ogórek                                                       | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Pomidor                                                                     | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Ogórek                                                                    | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor                                                        | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynkowa dębowa drobiowa<br>Ogórek                                                                |

| <b>poniedziałek (2026-01-05)</b>                                     | <b>wtorek (2026-01-06)</b> | <b>środa (2026-01-07)</b> | <b>czwartek (2026-01-08)</b>          | <b>piątek (2026-01-09)</b>                                 | <b>sobota (2026-01-10)</b> | <b>niedziela (2026-01-11)</b>         |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| <b>Posiłek nocny</b>                                                 | <b>Posiłek nocny</b>       | <b>Posiłek nocny</b>      | <b>Posiłek nocny</b>                  | <b>Posiłek nocny</b>                                       | <b>Posiłek nocny</b>       | <b>Posiłek nocny</b>                  |
| Salatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) | Jogurt naturalny (MLE)     | Serek wiejski (MLE)       | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) | Jogurt naturalny (MLE)     | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) |



05.01.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|                                          |                      |
|------------------------------------------|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                       | 2 kromki (60g)       |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Hochland mini (MLE)                | 1 porcja (30g)       |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)        | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                  | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata                                   | 1/8 sztuki (15g)     |
| Mandarynki                               | 1 sztuka (65g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                               |                 |
|-----------------------------------------------|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (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) |
| Chleb graham (GLU)                           | 4 kromki (120g)      |
| 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)     |

### ► Posiłek nocny

|                                                                      |          |
|----------------------------------------------------------------------|----------|
| Salatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) | 1 porcja |
|----------------------------------------------------------------------|----------|



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2306 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1292.04 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 76.7 g     |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 232.3 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.82 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 10.41 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 43.88 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.87 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2306.28 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 570.76 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 400.94 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2113.11 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.49 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.42 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 85.11 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8712.39 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 96.31 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 298.97 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.94 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 13.07 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 171.48 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.44 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.08 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3277.68 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1375.99 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 15.81 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.02 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.52 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 19.73 mg   |



06.01.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                          |                      |
|------------------------------------------|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                       | 2 kromki (60g)       |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)        | 2 sztuki (100g)      |
| Ketchup, łagodny                         | 2/3 łyżki (10g)      |
| Ogórek                                   | 1/4 sztuki (50g)     |
| Salata                                   | 1/8 sztuki (15g)     |
| Jabłko                                   | 2/3 sztuki (100g)    |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)             | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, pieczone (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) |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja             |
| Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)                 | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                                | 1/4 sztuki (50g)     |



## ► Posilek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:                        | 2236 kcal |
| Woda:                                        | 1589.07 g |
| Tłuszcz:                                     | 79.41 g   |
| Cholesterol:                                 | 220.6 mg  |
| Fruktoza:                                    | 10.86 g   |
| Laktoza:                                     | 14.82 g   |
| Błonnik pokarmowy:                           | 39.69 g   |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone<br>ogółem: | 33.14 g   |
| Sód:                                         | 2600.4 mg |
| Wapń:                                        | 827.49 mg |
| Magnez:                                      | 426.43 mg |
| Witamina A:                                  | 2318.5 µg |
| Witamina E:                                  | 11.75 mg  |
| Ryboflawina:                                 | 1.73 mg   |
| Witamina C:                                  | 144.21 mg |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 9355.32 kJ |
| Białko ogółem:                     | 98.5 g     |
| Węglowodany ogółem:                | 278.46 g   |
| Glukoza:                           | 7.84 g     |
| Sacharoza:                         | 17.52 g    |
| Skrobia:                           | 185.81 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 25.98 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 14.06 g    |
| Potas:                             | 4135.67 mg |
| Fosfor:                            | 1659.07 mg |
| Żelazo:                            | 14.39 mg   |
| Witamina D:                        | 0.58 µg    |
| Tiamina:                           | 1.2 mg     |
| Niacyna:                           | 24.48 mg   |



07.01.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                                        |                      |
|--------------------------------------------------------|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                                     | 2 kromki (60g)       |
| Grahamka (GLU)                                         | 1 sztuka (100g)      |
| 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)     |
| Mus owocowy 100%                                       | 1 opakowanie (100g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                                       |                      |
|-------------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                       | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb 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)       |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)                | 1 porcja             |
| Ogórek                                                | 1/4 sztuki (50g)     |

### ► Posiłek nocny

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| Serek wiejski (MLE) | 1 opakowanie (200g) |
|---------------------|---------------------|



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2173 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1350.6 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 72.34 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 260.19 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.33 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 10.24 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 41.87 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.03 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1445.43 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 579.46 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 489.31 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1779.36 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.5 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.64 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 158.56 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 9101.3 kJ  |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 111.92 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 275.52 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.02 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 15.88 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 181.06 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.31 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.36 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3458.67 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1608.96 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 15.6 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.61 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.85 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 25.75 mg   |



08.01.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                          |                      |
|------------------------------------------|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                       | 2 kromki (60g)       |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (100g)      |
| 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)     |
| Kiwi                                     | 1 sztuka (75g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                     |                 |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g)               | 1 porcja        |
| Surówka z buraka (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) |
| Serek Kiri (MLE)                     | 1 opakowanie (17g)   |
| Szynkowa dębowa drobiowa             | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                              | 1/4 sztuki (50g)     |



## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2242 kcal  |
| Woda:                                     | 1463.4 g   |
| Tłuszcz:                                  | 72.51 g    |
| Cholesterol:                              | 194.2 mg   |
| Fruktoza:                                 | 15.04 g    |
| Laktoza:                                  | 10.41 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 44.43 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.58 g    |
| Sód:                                      | 1712.22 mg |
| Wapń:                                     | 584.03 mg  |
| Magnez:                                   | 382.55 mg  |
| Witamina A:                               | 2429.08 µg |
| Witamina E:                               | 9.15 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.47 mg    |
| Witamina C:                               | 162.8 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 9378.32 kJ |
| Białko ogółem:                     | 96.36 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 293.9 g    |
| Glukoza:                           | 10.54 g    |
| Sacharoza:                         | 17.9 g     |
| Skrobia:                           | 173.06 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 28 g       |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.52 g     |
| Potas:                             | 3957.14 mg |
| Fosfor:                            | 1344.03 mg |
| Żelazo:                            | 16.6 mg    |
| Witamina D:                        | 1.01 µg    |
| Tiamina:                           | 1.41 mg    |
| Niacyna:                           | 25.11 mg   |



09.01.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                          |                      |
|------------------------------------------|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                       | 2 kromki (60g)       |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (100g)      |
| 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)     |
| Pomarańcza                               | 1/2 sztuki (160g)    |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                          |                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)       | 1 porcja        |
| Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) | 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) |
| Serek Tartare (MLE)                  | 1 łyżka (20g)        |
| Paprykarz (RYB) (50g)                | 1 porcja             |
| Ogórek                               | 1/4 sztuki (50g)     |



## ► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)

1 porcja



### Wartości odżywcze

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                        | 2116 kcal  |
| Woda:                                        | 1755.5 g   |
| Tłuszcz:                                     | 62.59 g    |
| Cholesterol:                                 | 452.3 mg   |
| Fruktoza:                                    | 12.49 g    |
| Laktoza:                                     | 17.84 g    |
| Błonnik pokarmowy:                           | 45.43 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone<br>ogółem: | 12.99 g    |
| Sód:                                         | 1865.95 mg |
| Wapń:                                        | 1108.96 mg |
| Magnez:                                      | 457.38 mg  |
| Witamina A:                                  | 4826.77 µg |
| Witamina E:                                  | 8.63 mg    |
| Ryboflawina:                                 | 1.97 mg    |
| Witamina C:                                  | 222.61 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8608.31 kJ |
| Białko ogółem:                     | 90.18 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 308.13 g   |
| Glukoza:                           | 12.21 g    |
| Sacharoza:                         | 24.05 g    |
| Skrobia:                           | 188.32 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 27.01 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.92 g     |
| Potas:                             | 4402.21 mg |
| Fosfor:                            | 1772.79 mg |
| Żelazo:                            | 16.24 mg   |
| Witamina D:                        | 2.11 µg    |
| Tiamina:                           | 1.23 mg    |
| Niacyna:                           | 21.93 mg   |



10.01.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                              |                      |
|----------------------------------------------|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)     | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                           | 2 kromki (60g)       |
| Grahamka (GLU)                               | 1 sztuka (100g)      |
| 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)     |
| Mandarynki                                   | 1 sztuka (65g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                  |                 |
|--------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)    | 1 porcja        |
| Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) | 1 porcja        |
| Ryż brązowy, ugotowany                           | 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) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g)       |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                              | 1/4 sztuki (50g)     |



## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                        | 2075 kcal  |
| Woda:                                        | 1522.83 g  |
| Tłuszcz:                                     | 67.38 g    |
| Cholesterol:                                 | 301.9 mg   |
| Fruktoza:                                    | 7.79 g     |
| Laktoza:                                     | 14.82 g    |
| Błonnik pokarmowy:                           | 39.63 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone<br>ogółem: | 16.8 g     |
| Sód:                                         | 1572.65 mg |
| Wapń:                                        | 772.53 mg  |
| Magnez:                                      | 402.81 mg  |
| Witamina A:                                  | 1401.77 µg |
| Witamina E:                                  | 11.07 mg   |
| Ryboflawina:                                 | 1.85 mg    |
| Witamina C:                                  | 308.36 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8696.32 kJ |
| Białko ogółem:                     | 91.16 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 278.65 g   |
| Glukoza:                           | 7.6 g      |
| Sacharoza:                         | 12.18 g    |
| Skrobia:                           | 150.01 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 21.79 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.48 g     |
| Potas:                             | 3776.89 mg |
| Fosfor:                            | 1512.43 mg |
| Żelazo:                            | 14.33 mg   |
| Witamina D:                        | 1.02 µg    |
| Tiamina:                           | 1.21 mg    |
| Niacyna:                           | 21.87 mg   |



11.01.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                           |                 |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)                   | 1 porcja        |
| Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (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) |
| Ser edamski (MLE)                    | 1 porcja (30g)       |
| Szynkowa dębowa drobiowa             | 1 porcja (30g)       |
| Ogórek                               | 1/4 sztuki (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2175 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1443.7 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 69.45 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 146.5 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 9.42 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.09 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 39.71 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.79 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1519.83 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 874.81 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 400.75 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1184.55 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.14 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.35 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 162.38 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 9101.07 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 105.56 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 267.23 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.03 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 7.69 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 185.03 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.53 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.21 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3808.82 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1683.67 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.85 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.26 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.84 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 32.93 mg   |



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

- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ziemniakami (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)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- 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: 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.



**PRZEPIS: Sałatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Kasza gryczana - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/4 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Makaron bezjajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- 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: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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

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



**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: Zupa pieczarkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/3 porcji (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Surówka z buraka (200g) - 1 porcja**

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

**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 pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

**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: 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: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.



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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: 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: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

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



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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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:



## Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-01-05 / 2026-01-06 / 2026-01-07 / 2026-01-08 / 2026-01-09 / 2026-01-10 / 2026-01-11



### Produkty zbożowe

|                                                       |                         |
|-------------------------------------------------------|-------------------------|
| Bułka tarta                                           | 20g (1/6 szklanki)      |
| Chleb graham (GLU)                                    | 1350g (45 kromki)       |
| Grahamka (GLU)                                        | 600g (6 sztuk)          |
| Jogurt naturalny grecki (MLE)                         | 25ml (1 i 1/4 łyżki)    |
| Kasza gryczana                                        | 20g (1/5 woreczka)      |
| Kasza gryczana, gotowana                              | 200g (1 i 1/3 szklanki) |
| Kasza jęczmienna, perłowa                             | 40g (1/3 woreczka)      |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU)                       | 35ml (7 łyżeczek)       |
| Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)          | 60g (2 porcje)          |
| Makaron bezjajeczny                                   | 40g (1/2 szklanki)      |
| Makaron pełnoziarnisty                                | 30g (1/3 szklanki)      |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)               | 200g (1 porcja)         |
| Makaron, ugotowany (GLU)                              | 40g (1/5 porcji)        |
| Mąka pszenna, typ 500                                 | 30g (2 i 1/2 łyżki)     |
| Ryż biały                                             | 10g (1/8 szklanki)      |
| Ryż brązowy                                           | 30g (1/6 szklanki)      |
| Ryż brązowy, ugotowany                                | 200g (1 porcja)         |
| Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 30g (1 porcja)          |



### Warzywa

|                                             |                       |
|---------------------------------------------|-----------------------|
| Brokuły                                     | 20g (1/8 sztuki)      |
| Brokuły, gotowane w wodzie                  | 200g (2 porcje)       |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) | 50g (1/3 porcji)      |
| Burak                                       | 80g (3/4 sztuki)      |
| Cebula                                      | 50g (1/2 sztuki)      |
| Ciecierzycza gotowana                       | 20g (1 łyżka)         |
| Cukinia                                     | 30g (1/8 sztuki)      |
| Czosnek                                     | 5g (1 ząbek)          |
| Fasolka szparagowa, gotowana                | 40g (1/4 porcji)      |
| Kalafior, mrożony                           | 50g (1/8 opakowania)  |
| Kapusta pekińska                            | 120g (2 i 1/3 liścia) |

|                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Koncentrat pomidorowy 30%         | 23g (1 i 1/2 łyżeczki)  |
| Koper, świeży                     | 18g (4 i 1/2 łyżeczki)  |
| Marchew                           | 835g (18 i 2/3 sztuki)  |
| Ogórek                            | 350g (2 sztuki)         |
| Ogórki kiszone                    | 240g (4 sztuki)         |
| Passata                           | 100g (1/3 szklanki)     |
| Pieczarka uprawna, świeża         | 50g (2 i 1/2 sztuki)    |
| Pietruszka, korzeń                | 300g (3 i 3/4 sztuki)   |
| Pietruszka, liście                | 12g (2 łyżeczki)        |
| Pomidor                           | 350g (2 sztuki)         |
| Pomidory w puszcze                | 20g (1/8 szklanki)      |
| Por                               | 60g (1/3 sztuki)        |
| Rzodkiewka                        | 15g (1 sztuka)          |
| Salata                            | 105g (1/2 sztuki)       |
| Seler korzeniowy                  | 175g (1/2 sztuki)       |
| Seler naciowy                     | 42g (1/8 sztuki)        |
| Soczewica czerwona, nasiona suche | 50g (1/4 szklanki)      |
| Szpinak, mrożony                  | 50g (1 porcja)          |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie      | 1000g (11 i 3/4 sztuki) |
| Ziemniaki, średnie                | 615g (6 i 3/4 sztuki)   |



### Mleko i produkty mleczne

|                                       |                     |
|---------------------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE)                | 300g (2 opakowania) |
| Mleko 2% tłuszczu                     | 1620ml (7 szklanek) |
| Ser edamski (MLE)                     | 60g (2 porcje)      |
| Serek Hochland mini (MLE)             | 90g (3 porcje)      |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | 450g (3 opakowania) |
| Serek Kiri (MLE)                      | 17g (1 opakowanie)  |
| Serek Tartare (MLE)                   | 20g (1 łyżka)       |
| Serek wiejski (MLE)                   | 200g (1 opakowanie) |
| Śmietana 12% (MLE)                    | 65g (4 i 1/3 łyżki) |
| Śmietana 12% tłuszczu                 | 10g (2/3 łyżki)     |



**Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 50g (1 i 2/3 porcji)**

## **Mięso i jaja**

|                                         |                       |
|-----------------------------------------|-----------------------|
| Jaja kurze, całe                        | 15g (1/4 sztuki)      |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                  | 250g (5 sztuk)        |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry      | 100g (1/2 sztuki)     |
| Mięso z podudzia indyka, bez skóry      | 90g (1/2 sztuki)      |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry          | 365g (3 i 2/3 sztuki) |
| Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)       | 100g (2 sztuki)       |
| Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) | 30g (1 plaster)       |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)       | 60g (2 porcje)        |
| Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)  | 60g (2 porcje)        |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)    | 60g (2 porcje)        |
| Szynkowa dębowa drobiowa                | 60g (2 porcje)        |
| Wieprzowina, łopatka                    | 90g (3/4 sztuki)      |
| Wieprzowina, szynka surowa              | 80g (3/4 porcji)      |

## **Oleje i tłuszcze**

|                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| Masło ekstra (MLE)                   | 8g (3/4 porcji)  |
| Olej rzepakowy                       | 101ml (10 łyżek) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 210g (21 porcji) |

## **Cukier, słodczyce i przekąski**

|        |                |
|--------|----------------|
| Cukier | 5g (1/3 łyżki) |
|--------|----------------|

## **Ryby i owoce morza**

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Dorsz, świeży | 50g (1/2 sztuki) |
|---------------|------------------|

## **Owoce, orzechy i nasiona**

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| Jabłko              | 340g (1 i 3/4 sztuki)  |
| Kiwi                | 75g (1 sztuka)         |
| Mandarynki          | 195g (3 sztuki)        |
| Mieszanka kompotowa | 350g (11 i 2/3 porcji) |
| Pomarańcza          | 320g (1 sztuka)        |
| Truskawki, mrożone  | 60g (1/3 szklanki)     |



## **Napoje**

|                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1400ml (5 i 3/4 szklanki) |
| Sok pomidorowy, bez soli        | 300ml (1 i 1/3 szklanki)  |
| Sok z cytryny                   | 25ml (4 i 1/4 łyżki)      |
| Woda                            | 1210ml (5 szklanek)       |



## **Przyprawy**

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Bazylija, suszona       | 1g (1 łyżeczka)        |
| Bulion rosołowy         | 80ml (1/3 szklanki)    |
| Ketchup, łagodny        | 13g (3/4 łyżki)        |
| Kurkuma, mielona        | 1g (1/4 łyżeczki)      |
| Liść laurowy, suszony   | 11g (5 i 1/2 sztuki)   |
| Oregano, suszone        | 2g (2/3 łyżeczki)      |
| Papryka słodka, mielona | 5g (1 i 1/4 łyżeczki)  |
| Papryka wędzona         | 1g (1/4 łyżeczki)      |
| Pieprz czarny           | 14g (14 szczypt)       |
| Tymianek, suszony       | 1g (1/3 łyżeczki)      |
| Ziele angielskie        | 10g (3 i 1/3 łyżeczki) |
| Żelatyna                | 2g (1/4 łyżki)         |



## **Dania gotowe**

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