

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4 posiłki

09.02.2026 - 22.02.2026

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

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



09.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1846 kcal	Wartość energetyczna:	7768.17 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1461.75 g
Tłuszcz:	52.57 g
Cholesterol:	176 mg
Fruktoza:	8.11 g
Laktoza:	20.86 g
Błonnik pokarmowy:	22.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.36 g
Sód:	784.29 mg
Wapń:	840.63 mg
Magnez:	243.17 mg
Witamina A:	2329.89 µg
Witamina E:	6.46 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina C:	103.4 mg

Białko ogółem:	89.59 g
Węglowodany ogółem:	263.18 g
Glukoza:	5.57 g
Sacharoza:	14 g
Skrobia:	117.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.44 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.84 g
Potas:	3289.1 mg
Fosfor:	1082.25 mg
Żelazo:	7.8 mg
Witamina D:	0.92 µg
Tiamina:	0.94 mg
Niacyna:	9.43 mg



10.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1958 kcal
Woda:	1530.42 g
Tłuszcz:	58.57 g
Cholesterol:	207.55 mg
Fruktoza:	9.72 g
Laktoza:	16.23 g
Błonnik pokarmowy:	22.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.61 g
Sód:	676.45 mg
Wapń:	664.05 mg
Magnez:	232.16 mg
Witamina A:	1434.82 µg
Witamina E:	8.88 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	186.88 mg

Wartość energetyczna:	8233.57 kJ
Białko ogółem:	91.66 g
Węglowodany ogółem:	275.08 g
Glukoza:	6.12 g
Sacharoza:	7.04 g
Skrobia:	142.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.65 g
Potas:	3030.19 mg
Fosfor:	1085.36 mg
Żelazo:	9.01 mg
Witamina D:	0.94 µg
Tiamina:	0.84 mg
Niacyna:	14.79 mg



11.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1806 kcal	Wartość energetyczna:	7602.18 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1535.79 g	Białko ogółem:	87.37 g
Tłuszcz:	49.72 g	Węglowodany ogółem:	259.99 g
Cholesterol:	133.1 mg	Glukoza:	9.03 g
Fruktoza:	8.62 g	Sacharoza:	20.27 g
Laktoza:	16.42 g	Skrobia:	95.64 g
Błonnik pokarmowy:	20.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.4 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.1 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.06 g
Sód:	745.55 mg	Potas:	3871.16 mg
Wapń:	599.11 mg	Fosfor:	1072.6 mg
Magnez:	271.6 mg	Żelazo:	7.78 mg
Witamina A:	1578.94 µg	Witamina D:	0.15 µg
Witamina E:	7.37 mg	Tiamina:	0.73 mg
Ryboflawina:	1.39 mg	Niacyna:	15.18 mg
Witamina C:	141.28 mg		



12.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1974 kcal
Woda:	1692.38 g
Tłuszcz:	56.74 g
Cholesterol:	210.97 mg
Fruktoza:	4.55 g
Laktoza:	23.31 g
Błonnik pokarmowy:	21.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.33 g
Sód:	1015.63 mg
Wapń:	913.01 mg
Magnez:	357.78 mg
Witamina A:	2154.44 µg
Witamina E:	6.66 mg
Ryboflawina:	1.94 mg
Witamina C:	91.81 mg

Wartość energetyczna:	8293.27 kJ
Białko ogółem:	95.2 g
Węglowodany ogółem:	279.39 g
Glukoza:	3.98 g
Sacharoza:	8.96 g
Skrobia:	124.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.66 g
Potas:	3200.43 mg
Fosfor:	1359.9 mg
Żelazo:	11.12 mg
Witamina D:	1.25 µg
Tiamina:	1.58 mg
Niacyna:	13.9 mg



13.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
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)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1754 kcal	Wartość energetyczna:	7376.87 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1667.3 g	Białko ogółem:	77.86 g
Tłuszcz:	50.04 g	Węglowodany ogółem:	258.51 g
Cholesterol:	96.6 mg	Glukoza:	8.06 g
Fruktoza:	8.11 g	Sacharoza:	19.12 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	92.74 g
Błonnik pokarmowy:	23.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.29 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.59 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.05 g
Sód:	792.98 mg	Potas:	3479.44 mg
Wapń:	610 mg	Fosfor:	918.66 mg
Magnez:	241.6 mg	Żelazo:	7.3 mg
Witamina A:	3306.7 µg	Witamina D:	1.1 µg
Witamina E:	7.47 mg	Tiamina:	0.8 mg
Ryboflawina:	1.2 mg	Niacyna:	10.76 mg
Witamina C:	149.74 mg		



14.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1840 kcal	Wartość energetyczna:	7717.53 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1489.94 g
Tłuszcz:	51.96 g
Cholesterol:	134.8 mg
Fruktoza:	13.02 g
Laktoza:	16.42 g
Błonnik pokarmowy:	20.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.87 g
Sód:	861.15 mg
Wapń:	590.53 mg
Magnez:	221.59 mg
Witamina A:	1182.61 µg
Witamina E:	7.76 mg
Ryboflawina:	1.34 mg
Witamina C:	109.84 mg

Białko ogółem:	77.99 g
Węglowodany ogółem:	271.08 g
Glukoza:	9.22 g
Sacharoza:	10.7 g
Skrobia:	127.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.97 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.81 g
Potas:	2653.62 mg
Fosfor:	1060.54 mg
Żelazo:	8.42 mg
Witamina D:	0.33 µg
Tiamina:	0.99 mg
Niacyna:	11.17 mg



15.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Weka (GLU)	8 kromek (120g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1837 kcal	Wartość energetyczna:	7733.78 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1442.53 g	Białko ogółem:	93.51 g
Tłuszcz:	53.1 g	Węglowodany ogółem:	254.06 g
Cholesterol:	303.4 mg	Glukoza:	4.6 g
Fruktoza:	4.62 g	Sacharoza:	5.93 g
Laktoza:	20.07 g	Skrobia:	91.35 g
Błonnik pokarmowy:	22.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.82 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.26 g
Sód:	544.34 mg	Potas:	3092.85 mg
Wapń:	680.42 mg	Fosfor:	1083.01 mg
Magnez:	219.03 mg	Żelazo:	7.71 mg
Witamina A:	3116.18 µg	Witamina D:	0.92 µg
Witamina E:	6.72 mg	Tiamina:	0.73 mg
Ryboflawina:	1.58 mg	Niacyna:	19.4 mg
Witamina C:	68.79 mg		



16.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1831 kcal	Wartość energetyczna:	7675.21 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1375.35 g
Tłuszcz:	59.12 g
Cholesterol:	123 mg
Fruktoza:	2.45 g
Laktoza:	20.68 g
Błonnik pokarmowy:	18.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.46 g
Sód:	886.83 mg
Wapń:	790.25 mg
Magnez:	228.24 mg
Witamina A:	1205.85 µg
Witamina E:	7.01 mg
Ryboflawina:	1.53 mg
Witamina C:	122.28 mg

Białko ogółem:	87.48 g
Węglowodany ogółem:	242.21 g
Glukoza:	2.2 g
Sacharoza:	8.22 g
Skrobia:	74.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.17 g
Potas:	2879 mg
Fosfor:	1088.08 mg
Żelazo:	8.71 mg
Witamina D:	0.95 µg
Tiamina:	1.77 mg
Niacyna:	15.13 mg



17.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1883 kcal	Wartość energetyczna:	7918.22 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1629.4 g
Tłuszcz:	54.31 g
Cholesterol:	88.6 mg
Fruktoza:	6.06 g
Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	26.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.8 g
Sód:	757.81 mg
Wapń:	770.78 mg
Magnez:	323.67 mg
Witamina A:	2078.07 µg
Witamina E:	9.02 mg
Ryboflawina:	1.43 mg
Witamina C:	140.52 mg

Białko ogółem:	88.47 g
Węglowodany ogółem:	272.44 g
Glukoza:	6.35 g
Sacharoza:	21.21 g
Skrobia:	119.85 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.3 g
Potas:	3931.73 mg
Fosfor:	1093.82 mg
Żelazo:	13.71 mg
Witamina D:	0.7 µg
Tiamina:	1.59 mg
Niacyna:	19.09 mg



18.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2058 kcal	Wartość energetyczna:	7295.32 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1329.75 g	Białko ogółem:	101.98 g
Tłuszcz:	55.95 g	Węglowodany ogółem:	294.66 g
Cholesterol:	121.6 mg	Glukoza:	4.31 g
Fruktoza:	4.6 g	Sacharoza:	17.98 g
Laktoza:	16.27 g	Skrobia:	89.22 g
Błonnik pokarmowy:	25.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.15 g
Sód:	961.35 mg	Potas:	2906.34 mg
Wapń:	579.86 mg	Fosfor:	903.77 mg
Magnez:	200.01 mg	Żelazo:	7.38 mg
Witamina A:	1740.1 µg	Witamina D:	1.38 µg
Witamina E:	8.47 mg	Tiamina:	1.6 mg
Ryboflawina:	1.26 mg	Niacyna:	14.98 mg
Witamina C:	95.48 mg		



19.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Ogórki kiszane	3/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1872 kcal	Wartość energetyczna:	7861.06 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1532.79 g	Białko ogółem:	77.99 g
Tłuszcz:	57.53 g	Węglowodany ogółem:	269.41 g
Cholesterol:	212.55 mg	Glukoza:	4.84 g
Fruktoza:	8.32 g	Sacharoza:	7.5 g
Laktoza:	16.23 g	Skrobia:	123.71 g
Błonnik pokarmowy:	21.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.94 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.17 g
Sód:	1364.1 mg	Potas:	3045.19 mg
Wapń:	681.87 mg	Fosfor:	1050.79 mg
Magnez:	269.14 mg	Żelazo:	10.79 mg
Witamina A:	2014.28 µg	Witamina D:	1.94 µg
Witamina E:	11.93 mg	Tiamina:	0.77 mg
Ryboflawina:	1.48 mg	Niacyna:	13.65 mg
Witamina C:	189.2 mg		



20.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1765 kcal	Wartość energetyczna:	7430.03 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1492.89 g
Tłuszcz:	48.39 g
Cholesterol:	100.5 mg
Fruktoza:	8.78 g
Laktoza:	16.42 g
Błonnik pokarmowy:	25.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10 g
Sód:	788.97 mg
Wapń:	635.44 mg
Magnez:	227.13 mg
Witamina A:	3499.39 µg
Witamina E:	8.32 mg
Ryboflawina:	1.23 mg
Witamina C:	154.47 mg

Białko ogółem:	78.61 g
Węglowodany ogółem:	262.69 g
Glukoza:	8.92 g
Sacharoza:	16.65 g
Skrobia:	90.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.27 g
Potas:	3362.12 mg
Fosfor:	902.14 mg
Żelazo:	7.16 mg
Witamina D:	1.11 µg
Tiamina:	0.79 mg
Niacyna:	10.38 mg



21.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1841 kcal	Wartość energetyczna:	7741.88 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1808.1 g
Tłuszcz:	48.48 g
Cholesterol:	102.7 mg
Fruktoza:	7.72 g
Laktoza:	16.42 g
Błonnik pokarmowy:	25.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.12 g
Sód:	728.98 mg
Wapń:	635.39 mg
Magnez:	247.49 mg
Witamina A:	2721.09 µg
Witamina E:	8.73 mg
Ryboflawina:	1.4 mg
Witamina C:	170.36 mg

Białko ogółem:	81.84 g
Węglowodany ogółem:	279.84 g
Glukoza:	6.74 g
Sacharoza:	31.22 g
Skrobia:	126.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.17 g
Potas:	3172.49 mg
Fosfor:	1127.18 mg
Żelazo:	7.64 mg
Witamina D:	0.11 µg
Tiamina:	0.96 mg
Niacyna:	19.1 mg



22.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Weka (GLU)	8 kromek (120g)
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)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1751 kcal	Wartość energetyczna:	7367.27 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1476.76 g
Tłuszcz:	50.81 g
Cholesterol:	142 mg
Fruktoza:	8.43 g
Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	20.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	7.96 g
Sód:	555.21 mg
Wapń:	579.31 mg
Magnez:	231.24 mg
Witamina A:	962.06 µg
Witamina E:	5.9 mg
Ryboflawina:	1.45 mg
Witamina C:	144.34 mg

Białko ogółem:	79.86 g
Węglowodany ogółem:	251.97 g
Glukoza:	9 g
Sacharoza:	17.17 g
Skrobia:	83.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.28 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.96 g
Potas:	3268.3 mg
Fosfor:	980.41 mg
Żelazo:	6.83 mg
Witamina D:	0.26 µg
Tiamina:	0.82 mg
Niacyna:	12 mg



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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Jabłko gotowane (100g) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:



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

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku, dusić w piekarniku do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut).

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Kajzerka (GLU) - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:



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

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

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



Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i udusić.



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	55ml (2 i 3/4 łyżki)
Kajzerka (GLU)	730g (12 i 1/4 sztuki)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	100g (2/3 szklanki)
Kasza orkiszowa	60g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	70ml (14 łyżeczek)
Makaron bezjajeczny	150g (2 szklanki)
Makaron, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron zacierka	60g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	90g (7 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	60g (7 i 1/2 łyżki)
Płatki owsiane	120g (12 łyżek)
Ryż biały	250g (1 i 1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	400g (3 i 1/3 szklanki)
Weka (GLU)	1860g (124 kromki)



Warzywa

Brokuły	380g (3/4 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	340g (3 i 1/3 porcji)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	300g (2 porcje)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	390g (2/3 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	230g (1 i 1/2 porcji)
Kalafior	250g (1 i 1/4 porcji)

Kapusta pekińska	50g (1 liść)
Koncentrat pomidorowy 30%	33g (2 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	42g (10 i 1/2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	1330g (29 i 2/3 sztuki)
Ogórki kiszane	50g (3/4 sztuki)
Passata	165g (2/3 szklanki)
Pietruszka, korzeń	490g (6 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	46g (7 i 2/3 łyżeczki)
Pomidor	1300g (7 i 2/3 sztuki)
Por	315g (2 i 1/4 sztuki)
Salata	210g (1 sztuka)
Seler korzeniowy	215g (2/3 sztuki)
Seler naciowy	24g (1/8 sztuki)
Szpinak	230g (9 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2000g (23 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, średnie	915g (10 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt owocowy (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	4610ml (20 szklanek)
Serek Hochland mini (MLE)	180g (6 porcji)
Serek Kiri (MLE)	34g (2 opakowania)
Serek Tartare (MLE)	100g (5 łyżek)
Śmietana 12% (MLE)	98g (6 i 1/2 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	320g (10 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe (JAJ)	150g (3 sztuki)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)
Mięso mielone z indyka	100g (1/2 szklanki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	190g (1 sztuka)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	90g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	640g (6 i 1/3 sztuki)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	120g (4 porcje)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	150g (5 porcji)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	120g (4 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	120g (4 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	150g (5 porcji)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, łopatka	80g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	10g (1 porcja)
Olej rzepakowy	160ml (16 łyżek)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	280g (28 porcji)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	20g (1 i 2/3 łyżki)
Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)
Miód pszczeli	50g (2 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	260g (2 i 2/3 sztuki)
---------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

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



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	2800ml (11 i 2/3 szklanki)
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	40ml (6 i 2/3 łyżki)
Woda	3860ml (16 szklanek)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion warzywny	100ml (1/3 szklanki)
Cynamon, mielony	2g (1/2 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Ketchup, łagodny	8g (1/2 łyżki)
Kurkuma, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	9g (4 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	22g (22 szczypty)
Ziele angielskie	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%

200g (2
opakowania)