

# JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

12.01.2026 - 25.01.2026

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

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

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

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



12.01.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                                       |                      |
|-------------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                       | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                                  | 2 kromki (70g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                  | 1 porcja (10g)       |
| Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)       |
| Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)  | 1 porcja             |
| Pomidor                                               | 1/4 sztuki (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1978 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1612.36 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 55.61 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 262.9 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 9.47 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 26.26 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.94 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 12.42 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1130.11 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1045.56 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 255.01 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2957.86 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 8.09 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.99 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 170.88 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8302.21 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 95.04 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 270.8 g    |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.08 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 15.45 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 82.13 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.26 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 5.17 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3343.67 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1199.62 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 8.86 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.06 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.95 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 8.02 mg    |



13.01.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                            |                  |
|--------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)   | 1 porcja         |
| Chleb mieszany (GLU)                       | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                             | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)       | 1 porcja (10g)   |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)    | 1 plaster (30g)  |
| Serek Hochland mini (MLE)                  | 1 porcja (30g)   |
| Ogórek                                     | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                     | 1/8 sztuki (15g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                           |                 |
|-------------------------------------------|-----------------|
| Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Leczo (200g)                              | 1 porcja        |
| Kasza bulgur, ugotowana (GLU)             | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)               | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                        |                      |
|----------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru        | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                   | 2 kromki (70g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)   | 1 porcja (10g)       |
| Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)       |
| Pasta z czerwonej fasoli (50g)         | 1 porcja             |
| Ogórek                                 | 1/4 sztuki (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2176 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1502.18 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 68.56 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 136.3 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 5.34 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 26.08 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 25.6 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.96 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1221.18 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1006.55 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 275.23 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1714.86 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.74 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.78 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 142.79 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8174.75 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 88.07 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 288.3 g    |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.09 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 17.97 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 109.39 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.64 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.14 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3086.73 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1190.63 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 8.31 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.51 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.89 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 12.14 mg   |



14.01.2026 (środa)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                   |                 |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa jarzynowa z kaszą manną (GLU, SEL) (350g)                    | 1 porcja        |
| Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) | 1 porcja        |
| Surówka z białej kapusty (150g)                                   | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                      | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                                       | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                              |                      |
|----------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru              | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                         | 2 kromki (70g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)         | 1 porcja (10g)       |
| Salatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) | 1 porcja             |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)         | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                      | 1/4 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2149 kcal  |
| Woda:                                     | 1589.31 g  |
| Tłuszcz:                                  | 59.22 g    |
| Cholesterol:                              | 204.4 mg   |
| Fruktoza:                                 | 15.7 g     |
| Laktoza:                                  | 16.03 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 27.32 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.31 g    |
| Sód:                                      | 846.31 mg  |
| Wapń:                                     | 679.95 mg  |
| Magnez:                                   | 265.15 mg  |
| Witamina A:                               | 1316.22 µg |
| Witamina E:                               | 12.49 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.6 mg     |
| Witamina C:                               | 242.67 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8995.65 kJ |
| Białko ogółem:                     | 108.26 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 278.26 g   |
| Glukoza:                           | 9.83 g     |
| Sacharoza:                         | 12.41 g    |
| Skrobia:                           | 98.92 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 18.35 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.32 g     |
| Potas:                             | 3889.28 mg |
| Fosfor:                            | 1133.65 mg |
| Żelazo:                            | 9.06 mg    |
| Witamina D:                        | 1.42 µg    |
| Tiamina:                           | 1.01 mg    |
| Niacyna:                           | 23.76 mg   |



15.01.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                                       |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)                      | 1 porcja              |
| Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) | 1 porcja              |
| Brokuły, gotowane w wodzie                                                            | 1 i 1/2 porcji (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                                          | 3 sztuki (250g)       |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                                                           | 1 porcja              |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 2 kromki (70g)       |
| 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)     |

## ► Posiłek nocny

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

1 porcja



### Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2203 kcal  |
| Woda:                                     | 1781.17 g  |
| Tłuszcz:                                  | 71.34 g    |
| Cholesterol:                              | 413.35 mg  |
| Fruktoza:                                 | 6.47 g     |
| Laktoza:                                  | 24.69 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 28.36 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 21.11 g    |
| Sód:                                      | 1048.94 mg |
| Wapń:                                     | 986.22 mg  |
| Magnez:                                   | 321.11 mg  |
| Witamina A:                               | 1407.76 µg |
| Witamina E:                               | 9.02 mg    |
| Ryboflawina:                              | 2.18 mg    |
| Witamina C:                               | 163.28 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 9025.22 kJ |
| Białko ogółem:                     | 103.01 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 281.99 g   |
| Glukoza:                           | 7.12 g     |
| Sacharoza:                         | 12.67 g    |
| Skrobia:                           | 108.29 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.77 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.71 g    |
| Potas:                             | 3731.61 mg |
| Fosfor:                            | 1478.3 mg  |
| Żelazo:                            | 11.18 mg   |
| Witamina D:                        | 1.96 µg    |
| Tiamina:                           | 1.05 mg    |
| Niacyna:                           | 17.33 mg   |



16.01.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                   |                 |
|---------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) | 1 porcja        |
| Kapusta biała zasmażana (GLU) (150g)              | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                      | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                       | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                       |                      |
|-------------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                       | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                                  | 2 kromki (70g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                  | 1 porcja (10g)       |
| Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)    | 1 porcja             |
| Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)       |
| Ogórek                                                | 1/4 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2042 kcal  |
| Woda:                                     | 1663.17 g  |
| Tłuszcz:                                  | 62.98 g    |
| Cholesterol:                              | 292.9 mg   |
| Fruktoza:                                 | 6.55 g     |
| Laktoza:                                  | 26.27 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 22.67 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.54 g    |
| Sód:                                      | 1315 mg    |
| Wapń:                                     | 1422.75 mg |
| Magnez:                                   | 308.28 mg  |
| Witamina A:                               | 1638.58 µg |
| Witamina E:                               | 11.42 mg   |
| Ryboflawina:                              | 2.09 mg    |
| Witamina C:                               | 224.34 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8561.02 kJ |
| Białko ogółem:                     | 102.36 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 262.55 g   |
| Glukoza:                           | 7.12 g     |
| Sacharoza:                         | 11.73 g    |
| Skrobia:                           | 101.38 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.18 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.3 g      |
| Potas:                             | 3708.68 mg |
| Fosfor:                            | 1514.48 mg |
| Żelazo:                            | 8.16 mg    |
| Witamina D:                        | 1.93 µg    |
| Tiamina:                           | 1.1 mg     |
| Niacyna:                           | 11.8 mg    |



17.01.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                              |                      |
|----------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru              | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                         | 2 kromki (70g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)         | 1 porcja (10g)       |
| Serek Hochland mini (MLE)                    | 1 porcja (30g)       |
| Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)       |
| Ogórek                                       | 1/4 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2232 kcal  |
| Woda:                                     | 1564.6 g   |
| Tłuszcz:                                  | 62.75 g    |
| Cholesterol:                              | 122.8 mg   |
| Fruktoza:                                 | 7.19 g     |
| Laktoza:                                  | 31.06 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 26 g       |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.49 g    |
| Sód:                                      | 817.75 mg  |
| Wapń:                                     | 980.88 mg  |
| Magnez:                                   | 257.51 mg  |
| Witamina A:                               | 1803.27 µg |
| Witamina E:                               | 8.41 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.9 mg     |
| Witamina C:                               | 80.92 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 9356.88 kJ |
| Białko ogółem:                     | 105.74 g   |
| Węglowodany ogółem:                | 288.68 g   |
| Glukoza:                           | 6.75 g     |
| Sacharoza:                         | 21.97 g    |
| Skrobia:                           | 81.9 g     |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.07 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.54 g     |
| Potas:                             | 3028.04 mg |
| Fosfor:                            | 1290.73 mg |
| Żelazo:                            | 7.42 mg    |
| Witamina D:                        | 0.1 µg     |
| Tiamina:                           | 1.1 mg     |
| Niacyna:                           | 17.7 mg    |



18.01.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                             |                 |
|---------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)         | 1 porcja        |
| Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja        |
| Czerwona kapusta na ciepło (150g)           | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                 | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                            |                      |
|--------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru            | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                       | 2 kromki (70g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)       | 1 porcja (10g)       |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                     | 1 sztuka (50g)       |
| Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)       |
| Rzodkiewka                                 | 3 i 1/3 sztuki (50g) |

### ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2204 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1651.14 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 63.48 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 342.6 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 8.24 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 25.84 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 19.72 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 29.82 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1206.53 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1037.03 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 290.14 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 906.35 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 7.63 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.21 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 144.05 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 9234.6 kJ  |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 104.54 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 273.05 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 10.35 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 21.01 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 90.48 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.87 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.63 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3952.96 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1341.26 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 10.66 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.89 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.71 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 17.94 mg   |



19.01.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                                      |                      |
|------------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                                 | 2 kromki (70g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                 | 1 porcja (10g)       |
| Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja             |
| Serek Tartare (MLE)                                  | 1 łyżka (20g)        |
| Ogórek                                               | 1/4 sztuki (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2116 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1708.66 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 65.89 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 155.3 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 4.75 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 25.72 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 23.99 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.56 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1673.93 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1226.3 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 417.66 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2189.83 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.69 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.09 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 153.96 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8880.74 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 106.54 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 270.64 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 4.64 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 10.79 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 128.02 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.99 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.74 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3641.22 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1708.69 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.3 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.21 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.02 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 15.78 mg   |



20.01.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                                        |                  |
|--------------------------------------------------------|------------------|
| Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)             | 1 porcja         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja         |
| Chleb mieszany (GLU)                                   | 1 kromka (35g)   |
| Kajzerka (GLU)                                         | 1 sztuka (60g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                   | 1 porcja (10g)   |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                      | 1 porcja (30g)   |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja         |
| Pomidor                                                | 1/4 sztuki (50g) |
| Salata                                                 | 1/8 sztuki (15g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                         |                     |
|-----------------------------------------|---------------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja            |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g)        | 1 porcja            |
| Buraki tarte, gotowane                  | 3/4 szklanki (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie            | 3 sztuki (250g)     |
| Kompot wieloowocowy (200ml)             | 1 porcja            |

### ► Kolacja

|                                                       |                      |
|-------------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                       | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                                  | 2 kromki (70g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                  | 1 porcja (10g)       |
| Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g)       |
| Serek Kiri (MLE)                                      | 1 opakowanie (17g)   |
| Papryka czerwona                                      | 1/5 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2032 kcal  |
| Woda:                                     | 1556.79 g  |
| Tłuszcz:                                  | 59.85 g    |
| Cholesterol:                              | 330 mg     |
| Fruktoza:                                 | 8.94 g     |
| Laktoza:                                  | 21.04 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 20.55 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 14.79 g    |
| Sód:                                      | 1028.9 mg  |
| Wapń:                                     | 743.95 mg  |
| Magnez:                                   | 274.11 mg  |
| Witamina A:                               | 1353.43 µg |
| Witamina E:                               | 8.08 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.83 mg    |
| Witamina C:                               | 155.9 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8509.21 kJ |
| Białko ogółem:                     | 96.75 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 260.22 g   |
| Glukoza:                           | 5.33 g     |
| Sacharoza:                         | 16.11 g    |
| Skrobia:                           | 112.77 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 22.61 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.56 g     |
| Potas:                             | 3692.97 mg |
| Fosfor:                            | 1258.52 mg |
| Żelazo:                            | 10.29 mg   |
| Witamina D:                        | 1.18 µg    |
| Tiamina:                           | 1.05 mg    |
| Niacyna:                           | 15.03 mg   |



21.01.2026 (środa)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                  |          |
|--------------------------------------------------|----------|
| Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)                 | 1 porcja |
| Twarożek do naleśników (MLE) (120g)              | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                      | 1 porcja |

### ► Kolacja

|                                              |                      |
|----------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru              | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                         | 2 kromki (70g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)         | 1 porcja (10g)       |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                       | 1 sztuka (50g)       |
| Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                      | 1/4 sztuki (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2004 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1480.89 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 64.54 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 379 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 3.33 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 30.86 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 17.77 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 15.78 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 994.41 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1128.47 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 218.27 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1311.81 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 6.47 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.19 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 89.57 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8407.21 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 98.75 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 250.92 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 3.47 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 15.72 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 82.62 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.55 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 6.38 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2952.42 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1210.45 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 8.76 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.49 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.81 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 7.49 mg    |



22.01.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 2 kromki (70g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)       |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                              | 1/4 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

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

1 porcja



### Wartości odżywcze

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:                     | 2160 kcal |
| Woda:                                     | 1547.67 g |
| Tłuszcz:                                  | 66.71 g   |
| Cholesterol:                              | 218.75 mg |
| Fruktoza:                                 | 8.81 g    |
| Laktoza:                                  | 27.82 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 25.47 g   |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.82 g   |
| Sód:                                      | 870.27 mg |
| Wapń:                                     | 913.73 mg |
| Magnez:                                   | 218.57 mg |
| Witamina A:                               | 1595.8 µg |
| Witamina E:                               | 9.55 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.97 mg   |
| Witamina C:                               | 135.09 mg |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8911.51 kJ |
| Białko ogółem:                     | 96.79 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 281.13 g   |
| Glukoza:                           | 9.01 g     |
| Sacharoza:                         | 15.08 g    |
| Skrobia:                           | 76.1 g     |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.24 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.61 g     |
| Potas:                             | 2980.86 mg |
| Fosfor:                            | 1113.29 mg |
| Żelazo:                            | 8.56 mg    |
| Witamina D:                        | 1.29 µg    |
| Tiamina:                           | 1.28 mg    |
| Niacyna:                           | 12.36 mg   |



23.01.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                    |                 |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Jajko sadzone (JAJ) (100g)                                         | 1 porcja        |
| Mizeria (MLE) (150g)                                               | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                       | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                                        | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                            |                      |
|--------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru            | 3/4 szklanki (200ml) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)       | 1 porcja (10g)       |
| Chleb mieszany (GLU)                       | 2 kromki (70g)       |
| Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g)       |
| Pasta z pieczonej marchewki (50g)          | 1 porcja             |
| Ogórek                                     | 1/4 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2028 kcal  |
| Woda:                                     | 1440.71 g  |
| Tłuszcz:                                  | 63.6 g     |
| Cholesterol:                              | 418.5 mg   |
| Fruktoza:                                 | 5.89 g     |
| Laktoza:                                  | 21.43 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 21.65 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.96 g    |
| Sód:                                      | 819.52 mg  |
| Wapń:                                     | 763.06 mg  |
| Magnez:                                   | 209.5 mg   |
| Witamina A:                               | 2422.22 µg |
| Witamina E:                               | 9.25 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.83 mg    |
| Witamina C:                               | 149.29 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8484.27 kJ |
| Białko ogółem:                     | 91.79 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 250.5 g    |
| Glukoza:                           | 5.7 g      |
| Sacharoza:                         | 6.04 g     |
| Skrobia:                           | 68.68 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 21.96 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.01 g     |
| Potas:                             | 2932.99 mg |
| Fosfor:                            | 994.4 mg   |
| Żelazo:                            | 8.86 mg    |
| Witamina D:                        | 1.81 µg    |
| Tiamina:                           | 0.69 mg    |
| Niacyna:                           | 7.72 mg    |



24.01.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                        |                      |
|----------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru        | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                   | 2 kromki (70g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)   | 1 porcja (10g)       |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)      | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                | 1/4 sztuki (50g)     |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja             |

### ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2118 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1548.6 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 66.22 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 186.1 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 5.56 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 26.23 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 25.32 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 22.6 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1857.21 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1048.36 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 262.16 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1570.53 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.74 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.05 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 159.58 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8870.94 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 103.6 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 269.71 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.72 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 11.94 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 75.49 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 20.74 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.59 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 2859.18 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1290.58 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 9.66 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.23 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.76 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 14.28 mg   |



25.01.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z ryżem (SEL) (350g)                      | 1 porcja        |
| Filet z indyka pieczony (100g)                  | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                    | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml)                     | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 2 kromki (70g)       |
| Miód pszczeli                        | 1 łyżka (25g)        |
| Szynkowa dębowa drobiowa             | 1 porcja (30g)       |
| Ogórek                               | 1/4 sztuki (50g)     |

## ► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)



### Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 2097 kcal  |
| Woda:                                     | 1544.01 g  |
| Tłuszcz:                                  | 61.22 g    |
| Cholesterol:                              | 135.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 4.85 g     |
| Laktoza:                                  | 21.04 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 19.18 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 14.1 g     |
| Sód:                                      | 548.03 mg  |
| Wapń:                                     | 714.74 mg  |
| Magnez:                                   | 215.71 mg  |
| Witamina A:                               | 3269.72 µg |
| Witamina E:                               | 6.19 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.43 mg    |
| Witamina C:                               | 80.89 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 8790.3 kJ  |
| Białko ogółem:                     | 99.66 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 271.24 g   |
| Glukoza:                           | 5.63 g     |
| Sacharoza:                         | 28.87 g    |
| Skrobia:                           | 81.69 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 21.54 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.32 g     |
| Potas:                             | 3099.84 mg |
| Fosfor:                            | 1010.34 mg |
| Żelazo:                            | 6.41 mg    |
| Witamina D:                        | 0.13 µg    |
| Tiamina:                           | 0.66 mg    |
| Niacyna:                           | 9.72 mg    |

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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

### PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

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



#### Sposób przygotowania:

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

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

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



#### Sposób przygotowania:

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

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

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



#### Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



#### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

**PRZEPIS: Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) - 1 porcja**

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem.  
Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

**PRZEPIS:** Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

**PRZEPIS: Twarożek do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja**

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS:** Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku i natrzeć czosnkiem, piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut). Filet pociąć na plastry grubości około 1 cm, podawać na ciepło do obiadu lub do kanapek.

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

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



Sposób przygotowania:

## Wykorzystane produkty

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



### Produkty zbożowe

|                                                       |                         |
|-------------------------------------------------------|-------------------------|
| Bułka tarta                                           | 15g (1/7 szklanki)      |
| Chleb mieszany (GLU)                                  | 1610g (46 kromki)       |
| Jogurt naturalny grecki (MLE)                         | 92ml (4 i 2/3 łyżki)    |
| Kajzerka (GLU)                                        | 735g (12 i 1/4 sztuki)  |
| Kasza bulgur, ugotowana (GLU)                         | 230g (1 i 1/4 porcji)   |
| Kasza gryczana, gotowana                              | 200g (1 i 1/3 szklanki) |
| Kasza jęczmienna, perłowa                             | 25g (1/4 woreczka)      |
| Kasza kuskus, gotowana                                | 20g (1/8 szklanki)      |
| Kasza manna                                           | 175g (1 szklanka)       |
| Kasza orkiszowa                                       | 60g (1/3 szklanki)      |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU)                       | 70ml (14 łyżeczek)      |
| Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)          | 90g (3 porcje)          |
| Makaron bezjajeczny                                   | 50g (2/3 szklanki)      |
| Makaron pełnoziarnisty                                | 160g (1 i 3/4 szklanki) |
| Makaron, ugotowany (GLU)                              | 30g (1/7 porcji)        |
| Makaron zacierka                                      | 60g (1/3 szklanki)      |
| Mąka pszenna, typ 500                                 | 110g (9 i 1/4 łyżki)    |
| Mąka ziemniaczana                                     | 10g (1/3 łyżki)         |
| Płatki gryczane                                       | 60g (7 i 1/2 łyżki)     |
| Płatki owsiane                                        | 120g (12 łyżek)         |
| Ryż biały                                             | 45g (1/4 szklanki)      |
| Ryż biały, gotowany                                   | 15g (1/7 szklanki)      |
| Ryż brązowy                                           | 180g (1 szklanka)       |
| Ryż brązowy, ugotowany                                | 400g (2 porcje)         |
| Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 90g (3 porcje)          |



### Warzywa

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

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



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

## Mleko i produkty mleczne

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

## Mięso i jaja

|                                            |                       |
|--------------------------------------------|-----------------------|
| Indyk, mięso mielone                       | 100g (1 porcja)       |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                     | 490g (9 i 3/4 sztuki) |
| Kiełbasa drobiowa, gotowana                | 30g (1/3 sztuki)      |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry         | 190g (1 sztuka)       |
| Mięso z podudzia indyka, bez skóry         | 100g (2/3 sztuki)     |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry             | 620g (6 i 1/4 sztuki) |
| Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)          | 100g (2 sztuki)       |
| Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)    | 60g (2 plastry)       |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)          | 90g (3 porcje)        |
| Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)     | 120g (4 porcje)       |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)       | 150g (5 porcji)       |
| Szynkowa dębowa drobiowa                   | 90g (3 porcje)        |
| Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 90g (3 porcje)        |

|                                     |                       |
|-------------------------------------|-----------------------|
| Wieprzowina, łopatka                | 100g (1 sztuka)       |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości | 100g (1/3 porcji)     |
| Wieprzowina, szynka surowa          | 170g (1 i 2/3 porcji) |

## Oleje i tłuszcze

|                                      |                        |
|--------------------------------------|------------------------|
| Masło ekstra (MLE)                   | 5g (1/2 porcji)        |
| Olej rzepakowy                       | 215ml (21 i 1/2 łyżki) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 280g (28 porcji)       |

## Cukier, słodczyce i przekąski

|                                    |                        |
|------------------------------------|------------------------|
| Budyń w proszku                    | 15g (1 i 3/4 łyżki)    |
| Cukier                             | 18g (1 i 1/2 łyżki)    |
| Cukier waniliowy                   | 4g (1 łyżeczka)        |
| Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ) | 80g (1 sztuka)         |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony  | 25g (1 i 2/3 łyżeczki) |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony    | 25g (1 i 2/3 łyżeczki) |
| Kakao 16%, proszek                 | 5g (1/2 łyżki)         |
| Miód pszczeli                      | 50g (2 łyżki)          |

## Ryby i owoce morza

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

## Owoce, orzechy i nasiona

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| Banan                 | 240g (2 sztuki)        |
| Jabłko                | 350g (2 sztuki)        |
| Mandarynki            | 130g (2 sztuki)        |
| Mieszanka kompotowa   | 700g (23 i 1/3 porcji) |
| Nasiona chia, suszone | 10g (1 łyżka)          |
| Truskawki             | 85g (2/3 szklanki)     |

## Napoje

|                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 2800ml (11 i 2/3 szklanki) |
|---------------------------------|----------------------------|

|                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy | 300ml (1 i 1/3 szklanki)   |
| Sok z cytryny                    | 13ml (2 i 1/4 łyżki)       |
| Woda                             | 2530ml (10 i 1/2 szklanki) |

## Przyprawy

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

## Dania gotowe

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