

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów 4 posiłki

09.02.2026 - 22.02.2026

poniedziałek (2026-02-09)	wtorek (2026-02-10)	środa (2026-02-11)	czwartek (2026-02-12)	piątek (2026-02-13)	sobota (2026-02-14)	niedziela (2026-02-15)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata Mus owocowy 100%	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Papryka czerwona Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Ogórek Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata Kiwi
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny (MLE)	Mandarynki	Jabłko	Jogurt naturalny (MLE)	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	Jabłko	Mus owocowy 100%
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pieczona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z białej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Leczo (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Jajko w galarecie z brokulem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Serek Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek Kiri (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor

poniedziałek (2026-02-16)	wtorek (2026-02-17)	środa (2026-02-18)	czwartek (2026-02-19)	piątek (2026-02-20)	sobota (2026-02-21)	niedziela (2026-02-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata Mus owocowy 100%	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Papryka czerwona Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Ogórek Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Ser edamski (MLE) Rzodkiewka Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Muzstarda (GOR) Pomidor Sałata Jabłko
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny (MLE)	Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)	Mandarynki	Jabłko	Mus owocowy 100%	Sok pomidorowy, bez soli	Mandarynki
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Czerwona kapusta na ciepło (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pasta z czerwonej soczewicy (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta z brokuła (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Kiri (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Serek Tartare (MLE) Ogórek



09.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (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
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1840 kcal	Wartość energetyczna:	7712.18 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1372.87 g
Tłuszcz:	57.85 g
Cholesterol:	152.9 mg
Fruktoza:	14.17 g
Laktoza:	13.88 g
Błonnik pokarmowy:	34.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.77 g
Sód:	1243.21 mg
Wapń:	959.42 mg
Magnez:	316.26 mg
Witamina A:	2238.76 µg
Witamina E:	10.93 mg
Ryboflawina:	1.31 mg
Witamina C:	105.51 mg

Białko ogółem:	92.36 g
Węglowodany ogółem:	237.52 g
Glukoza:	8.16 g
Sacharoza:	15.45 g
Skrobia:	109.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.83 g
Potas:	3029.16 mg
Fosfor:	1407.97 mg
Żelazo:	11.84 mg
Witamina D:	0.45 µg
Tiamina:	0.7 mg
Niacyna:	28.08 mg



10.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	2 porcje (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1855 kcal
Woda:	1456.28 g
Tłuszcz:	62.8 g
Cholesterol:	351.7 mg
Fruktoza:	5.49 g
Laktoza:	5.4 g
Błonnik pokarmowy:	35.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.37 g
Sód:	951.14 mg
Wapń:	494.97 mg
Magnez:	355.26 mg
Witamina A:	1519.76 µg
Witamina E:	12.89 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina C:	228.46 mg

Wartość energetyczna:	7781.12 kJ
Białko ogółem:	86.35 g
Węglowodany ogółem:	240.43 g
Glukoza:	5.66 g
Sacharoza:	10.74 g
Skrobia:	169.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.73 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.08 g
Potas:	3595.61 mg
Fosfor:	1271.6 mg
Żelazo:	14.18 mg
Witamina D:	1.88 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	21.21 mg



11.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1768 kcal	Wartość energetyczna:	7389.33 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1544.78 g	Białko ogółem:	77.45 g
Tłuszcz:	61.03 g	Węglowodany ogółem:	232.8 g
Cholesterol:	248.3 mg	Glukoza:	13.16 g
Fruktoza:	16.35 g	Sacharoza:	13.93 g
Laktoza:	5.4 g	Skrobia:	128.29 g
Błonnik pokarmowy:	39.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.81 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.95 g
Sód:	1425.11 mg	Potas:	3882.39 mg
Wapń:	514.37 mg	Fosfor:	1233.46 mg
Magnez:	342.18 mg	Żelazo:	13.62 mg
Witamina A:	2714.28 µg	Witamina D:	0.65 µg
Witamina E:	16.08 mg	Tiamina:	0.88 mg
Ryboflawina:	1.39 mg	Niacyna:	21.26 mg
Witamina C:	285.28 mg		



12.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1805 kcal
Woda:	1607.27 g
Tłuszcz:	61.52 g
Cholesterol:	236.65 mg
Fruktoza:	4.39 g
Laktoza:	10.4 g
Błonnik pokarmowy:	33.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.13 g
Sód:	1618.62 mg
Wapń:	773.19 mg
Magnez:	484.79 mg
Witamina A:	1152.68 µg
Witamina E:	7.26 mg
Ryboflawina:	1.51 mg
Witamina C:	94.96 mg

Wartość energetyczna:	7566.72 kJ
Białko ogółem:	90.98 g
Węglowodany ogółem:	223.4 g
Glukoza:	4.27 g
Sacharoza:	11.11 g
Skrobia:	156.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.08 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.42 g
Potas:	3337.73 mg
Fosfor:	1622.43 mg
Żelazo:	16.68 mg
Witamina D:	1.77 µg
Tiamina:	1.61 mg
Niacyna:	24.06 mg



13.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1757 kcal	Wartość energetyczna:	7369.1 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	-----------



Wartości odżywcze

Woda:	1656.82 g	Białko ogółem:	79.26 g
Tłuszcz:	55 g	Węglowodany ogółem:	244.67 g
Cholesterol:	259 mg	Glukoza:	11.77 g
Fruktoza:	11.93 g	Sacharoza:	22.2 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	148.61 g
Błonnik pokarmowy:	39.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.82 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.67 g
Sód:	1109.6 mg	Potas:	4268.3 mg
Wapń:	464.92 mg	Fosfor:	1236.28 mg
Magnez:	372 mg	Żelazo:	13.59 mg
Witamina A:	4179.15 µg	Witamina D:	1.88 µg
Witamina E:	11.85 mg	Tiamina:	1.16 mg
Ryboflawina:	1.22 mg	Niacyna:	19.99 mg
Witamina C:	228.63 mg		



14.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Leczo (200g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1724 kcal	Wartość energetyczna:	7203.26 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1203.04 g
Tłuszcz:	59.76 g
Cholesterol:	93.7 mg
Fruktoza:	10.98 g
Laktoza:	5.4 g
Błonnik pokarmowy:	37.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.75 g
Sód:	1022.47 mg
Wapń:	368.52 mg
Magnez:	262.54 mg
Witamina A:	1231.81 µg
Witamina E:	11.16 mg
Ryboflawina:	0.79 mg
Witamina C:	169.32 mg

Białko ogółem:	71.07 g
Węglowodany ogółem:	224.26 g
Glukoza:	7.7 g
Sacharoza:	12.24 g
Skrobia:	91.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.1 g
Potas:	2262.46 mg
Fosfor:	884.57 mg
Żelazo:	9.79 mg
Witamina D:	0.19 µg
Tiamina:	0.73 mg
Niacyna:	18.19 mg



15.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1892 kcal	Wartość energetyczna:	7914.67 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1309.25 g
Tłuszcz:	64.41 g
Cholesterol:	290.25 mg
Fruktoza:	8.01 g
Laktoza:	5.24 g
Błonnik pokarmowy:	37.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.88 g
Sód:	1043 mg
Wapń:	697.23 mg
Magnez:	366.15 mg
Witamina A:	2313.32 µg
Witamina E:	12.91 mg
Ryboflawina:	1.71 mg
Witamina C:	159.24 mg

Białko ogółem:	89.92 g
Węglowodany ogółem:	237.63 g
Glukoza:	8.21 g
Sacharoza:	6.78 g
Skrobia:	171.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12 g
Potas:	3694.43 mg
Fosfor:	1566.93 mg
Żelazo:	13.17 mg
Witamina D:	2.5 µg
Tiamina:	0.71 mg
Niacyna:	33.12 mg



16.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (200g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1738 kcal	Wartość energetyczna:	7264.15 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	2660.96 g	Białko ogółem:	84.23 g
Tłuszcz:	55.9 g	Węglowodany ogółem:	228.33 g
Cholesterol:	120.4 mg	Glukoza:	6.2 g
Fruktoza:	9.52 g	Sacharoza:	10.61 g
Laktoza:	9.81 g	Skrobia:	111.43 g
Błonnik pokarmowy:	35.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.6 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7 g
Sód:	1641.23 mg	Potas:	3184.18 mg
Wapń:	660.7 mg	Fosfor:	1207.57 mg
Magnez:	303.93 mg	Żelazo:	12.89 mg
Witamina A:	2004.83 µg	Witamina D:	1.02 µg
Witamina E:	8.11 mg	Tiamina:	1.91 mg
Ryboflawina:	1.3 mg	Niacyna:	23.13 mg
Witamina C:	92.88 mg		



17.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z buraka (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pasta z czerwonej soczewicy (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1851 kcal	Wartość energetyczna:	7759.41 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1447.75 g
Tłuszcz:	59.13 g
Cholesterol:	71 mg
Fruktoza:	9.39 g
Laktoza:	5.01 g
Błonnik pokarmowy:	42.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.73 g
Sód:	953.1 mg
Wapń:	524.98 mg
Magnez:	403.36 mg
Witamina A:	2188.44 µg
Witamina E:	12.45 mg
Ryboflawina:	1.11 mg
Witamina C:	136 mg

Białko ogółem:	83.5 g
Węglowodany ogółem:	252.69 g
Glukoza:	6.02 g
Sacharoza:	14.77 g
Skrobia:	162.15 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	13.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.44 g
Potas:	3850.18 mg
Fosfor:	1252.38 mg
Żelazo:	16.44 mg
Witamina D:	0.63 µg
Tiamina:	1.78 mg
Niacyna:	26.38 mg



18.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1787 kcal	Wartość energetyczna:	6548.57 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1306.6 g	Białko ogółem:	90.85 g
Tłuszcz:	60.64 g	Węglowodany ogółem:	224.78 g
Cholesterol:	280 mg	Glukoza:	9.71 g
Fruktoza:	9.74 g	Sacharoza:	13.24 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	113.29 g
Błonnik pokarmowy:	36.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.9 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.86 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.13 g
Sód:	1013.25 mg	Potas:	3418.09 mg
Wapń:	414.31 mg	Fosfor:	1145.52 mg
Magnez:	324.86 mg	Żelazo:	12.87 mg
Witamina A:	2163.55 µg	Witamina D:	1.88 µg
Witamina E:	14.99 mg	Tiamina:	1.72 mg
Ryboflawina:	1.28 mg	Niacyna:	23.49 mg
Witamina C:	267.18 mg		



19.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1802 kcal	Wartość energetyczna:	7541.81 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1441.45 g
Tłuszcz:	69.09 g
Cholesterol:	251.35 mg
Fruktoza:	9.68 g
Laktoza:	5.21 g
Błonnik pokarmowy:	35.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.73 g
Sód:	1147.1 mg
Wapń:	549.32 mg
Magnez:	424.54 mg
Witamina A:	2642.08 µg
Witamina E:	15.39 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina C:	240.13 mg

Białko ogółem:	74.1 g
Węglowodany ogółem:	227.62 g
Glukoza:	6.4 g
Sacharoza:	12.65 g
Skrobia:	161.64 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.68 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.75 g
Potas:	3690.74 mg
Fosfor:	1239.84 mg
Żelazo:	16.92 mg
Witamina D:	0.55 µg
Tiamina:	1.13 mg
Niacyna:	23.56 mg



20.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1755 kcal	Wartość energetyczna:	7351.48 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1402.81 g
Tłuszcz:	59.41 g
Cholesterol:	115.6 mg
Fruktoza:	7.8 g
Laktoza:	5.43 g
Błonnik pokarmowy:	40.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.62 g
Sód:	1671.87 mg
Wapń:	708.97 mg
Magnez:	338.89 mg
Witamina A:	1667.01 µg
Witamina E:	11.53 mg
Ryboflawina:	0.94 mg
Witamina C:	229.59 mg

Białko ogółem:	79.37 g
Węglowodany ogółem:	230.08 g
Glukoza:	7.87 g
Sacharoza:	13.34 g
Skrobia:	125.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.1 g
Potas:	3547.76 mg
Fosfor:	1227.62 mg
Żelazo:	12.36 mg
Witamina D:	1.23 µg
Tiamina:	0.93 mg
Niacyna:	19.06 mg



21.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1770 kcal	Wartość energetyczna:	7411.71 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1341.3 g	Białko ogółem:	83.43 g
Tłuszcz:	57.71 g	Węglowodany ogółem:	230.6 g
Cholesterol:	267 mg	Glukoza:	9.71 g
Fruktoza:	9.9 g	Sacharoza:	6.18 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	112.45 g
Błonnik pokarmowy:	36.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.15 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.61 g
Sód:	968.88 mg	Potas:	3236.75 mg
Wapń:	407.01 mg	Fosfor:	1173.66 mg
Magnez:	318.99 mg	Żelazo:	12.98 mg
Witamina A:	1070.81 µg	Witamina D:	0.88 µg
Witamina E:	11.48 mg	Tiamina:	0.98 mg
Ryboflawina:	1.25 mg	Niacyna:	28.41 mg
Witamina C:	319.82 mg		



22.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Musztarda (GOR)	1 łyżeczka (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1881 kcal	Wartość energetyczna:	7866.41 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1404.68 g
Tłuszcz:	67.68 g
Cholesterol:	167 mg
Fruktoza:	11.3 g
Laktoza:	5.01 g
Błonnik pokarmowy:	35.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	31.2 g
Sód:	1340.8 mg
Wapń:	432.56 mg
Magnez:	342.13 mg
Witamina A:	724.87 µg
Witamina E:	12.88 mg
Ryboflawina:	1.04 mg
Witamina C:	174.49 mg

Białko ogółem:	75.88 g
Węglowodany ogółem:	225.96 g
Glukoza:	9.28 g
Sacharoza:	12.77 g
Skrobia:	157 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.69 g
Potas:	3385.44 mg
Fosfor:	1182.09 mg
Żelazo:	13.15 mg
Witamina D:	0.49 µg
Tiamina:	0.85 mg
Niacyna:	21.17 mg



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)
- Ser edamski (MLE) - 1 porcja (30g)



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 gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszcze - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną w kostkę cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. Posypać warzywa łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie mięso i warzywa się nie przypaliły. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem, a na koniec dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) - 6 porcji

- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1 szklanka (180g)
- Wieprzowina, łopatka - 4 i 3/4 sztuki (480g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Zupa 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: 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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



PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

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

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: 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: Barszcz biały z ziemniakami (GLU, MLE) (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/3 łyżki (5g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa biała, parzona - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki i marchewkę obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę w plasterki. W garnku umieścić pokrojoną w plastry kielbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawy, wymieszać.



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

PRZEPIS: 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: Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (90g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- 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: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1/2 sztuki (40g)
- 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: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Duszona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, papryka, świeża natka pietruszki).

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą (1.5 L wody). Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.



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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i udusić.

PRZEPIS: Surówka z pora (MLE) (200g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

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



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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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) - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:



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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 6 i 3/4 garści (170g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- 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: Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (15g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę, doprawić. Usmażyć na patelni. Dodać poszatowaną kapustę pekińską i pomidory. Gdy wszystko zmięknie, dodać groszek.

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

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Czerwona kapusta na ciepło (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
 - Kapusta czerwona - 1 i 1/3 szklanki (155g)
 - Ocet spirytusowy - 1/2 łyżki (3ml)
 - Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
 - Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
-



Sposób przygotowania:



Wykorzystane produkty

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



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham (GLU)	2280g (76 kromki)
Grahamka (GLU)	730g (12 i 1/4 sztuki)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	75ml (3 i 3/4 łyżki)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	60g (1/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	70ml (14 łyżeczek)
Makaron bezjajeczny	80g (1 szklanka)
Makaron pełnoziarnisty	100g (1 szklanka)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 1850	5g (1/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	60g (5 łyżek)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały	190g (1 szklanka)
Ryż brązowy	120g (2/3 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	600g (3 porcje)



Warzywa

Brokuły	100g (1/5 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	240g (2 i 1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	165g (1 i 2/3 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	20g (1 łyżka)
Cukinia	210g (1/3 sztuki)
Czosnek	12g (2 i 1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	200g (1 i 1/3 porcji)
Groszek zielony	15g (1/8 szklanki)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	125g (1/8 sztuki)

Kapusta czerwona	155g (1 i 1/3 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	110g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	450g (9 liści)
Koncentrat pomidorowy 30%	26g (1 i 3/4 łyżeczek)
Koper, świeży	52g (13 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	1230g (27 i 1/3 sztuki)
Ogórek	500g (2 i 3/4 sztuki)
Papryka chili	1g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	210g (1 sztuka)
Passata	390g (1 i 2/3 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	80g (4 sztuki)
Pietruszka, korzeń	380g (4 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	40g (6 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	700g (4 sztuki)
Pomidory w puszcze	50g (1/5 szklanki)
Por	285g (2 sztuki)
Rzodkiewka	115g (7 i 2/3 sztuki)
Salata	210g (1 sztuka)
Seler korzeniowy	215g (2/3 sztuki)
Seler naciowy	24g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	40g (1/5 szklanki)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	270g (10 i 3/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2000g (23 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, średnie	595g (6 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	1480ml (6 i 1/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	90g (3 porcje)



Serek Hochland mini (MLE)	90g (3 porcje)
Serek Kiri (MLE)	34g (2 opakowania)
Serek Tartare (MLE)	80g (4 łyżki)
Śmietana 12% (MLE)	80g (5 i 1/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	140g (4 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	475g (9 i 1/2 sztuki)
Kiełbasa biała, parzona	30g (1/4 sztuki)
Kiełbasa drobiowa, gotowana	40g (1/2 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	20g (1/8 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	300g (1 i 1/2 sztuki)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	100g (2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	525g (5 i 1/4 sztuki)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	100g (2 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	60g (2 plastry)
Polędwica Sopočka (GLU, SOJ, SEL)	120g (4 porcje)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	150g (5 porcji)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	120g (4 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	120g (4 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	150g (5 porcji)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, łopatką	560g (5 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)
Wołowina, polędwica chuda, stek	30g (1/8 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	5g (1/2 porcji)
--------------------	-----------------

Olej rzepakowy	343ml (34 i 1/3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	280g (28 porcji)



Cukier, słodczyce i przekąski

Cukier	13g (1 łyżka)
--------	---------------



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	290g (2 i 3/4 sztuki)
---------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Gruszka	50g (1/3 sztuki)
Jabłko	710g (4 sztuki)
Kiwi	300g (4 sztuki)
Mandarynki	390g (6 sztuk)
Mieszanka kompotowa	700g (23 i 1/3 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Pomarańcza	320g (1 sztuka)
Truskawki	90g (2/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	2800ml (11 i 2/3 szklanki)
Sok pomidorowy, bez soli	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	43ml (7 i 1/4 łyżki)
Woda	3860ml (16 szklanek)



Przyprawy

Bazylią, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosołowy	80ml (1/3 szklanki)
Bulion warzywny	150ml (2/3 szklanki)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Ketchup, łagodny	6g (1/3 łyżki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	10g (5 sztuk)



Majeranek, suszony	6g (2 łyżeczki)
Musztarda (GOR)	10g (1 łyżeczka)
Ocet spirytusowy	3ml (1/2 łyżki)
Oregano, suszone	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	12g (3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	34g (34 szczypty)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	9g (3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	400g (4 opakowania)
------------------	---------------------