

JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych węglowodanów

09.03.2026 - 22.03.2026

poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Ogórek Sałata Kiwi
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny (MLE)	Mandarynki	Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Kiwi	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Surówka z buraka (200g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (GLU, MLE, SEL) (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 fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Surówka z kiszonego ogórka, marchewki i cebuli (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokulem i marchewką (SEL) (80g) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ser edamski (MLE) Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek Sałata Pomarańcza
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Mandarynki	Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)	Jabłko	Mus owocowy 100%	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Mandarynki	Sok pomidorowy, bez soli
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabieleną (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Kalafior, gotowany w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (MLE, SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gotąbkowa z ryżem brązowym (350g) Filet z indyka duszony (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z 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 gotowana z piersi kurczaka Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Paprykarz (RYB) (50g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Serek Tartare (MLE)



09.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (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 (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2139 kcal	Wartość energetyczna:	11064.94 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	-------------



Wartości odżywcze

Woda:	1669.91 g	Białko ogółem:	109.63 g
Tłuszcz:	70.67 g	Węglowodany ogółem:	272.27 g
Cholesterol:	318.4 mg	Glukoza:	9.64 g
Fruktoza:	12.8 g	Sacharoza:	15.07 g
Laktoza:	10.2 g	Skrobia:	165.14 g
Błonnik pokarmowy:	43.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.9 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.33 g
Sód:	1641.56 mg	Potas:	4491.48 mg
Wapń:	806.8 mg	Fosfor:	1657.68 mg
Magnez:	425.63 mg	Żelazo:	16.72 mg
Witamina A:	2019.99 µg	Witamina D:	1.91 µg
Witamina E:	14.83 mg	Tiamina:	1.75 mg
Ryboflawina:	1.66 mg	Niacyna:	30.05 mg
Witamina C:	221.9 mg		



10.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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



► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Surówka z buraka (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 graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2155 kcal
Woda:	1478.61 g
Tłuszcz:	81.07 g
Cholesterol:	167.45 mg
Fruktoza:	9.82 g
Laktoza:	5.26 g
Błonnik pokarmowy:	44.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.91 g
Sód:	2075.18 mg
Wapń:	898.9 mg
Magnez:	386.45 mg
Witamina A:	1850.4 µg
Witamina E:	13.42 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina C:	151.33 mg

Wartość energetyczna:	8090.56 kJ
Białko ogółem:	103.48 g
Węglowodany ogółem:	254.91 g
Glukoza:	9.31 g
Sacharoza:	17.41 g
Skrobia:	129.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.15 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.23 g
Potas:	3766.5 mg
Fosfor:	1701.87 mg
Żelazo:	14.9 mg
Witamina D:	2.15 µg
Tiamina:	1.19 mg
Niacyna:	37.09 mg



11.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (GLU, MLE, SEL) (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 (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2090 kcal
Woda:	1752.69 g
Tłuszcz:	74.54 g
Cholesterol:	242.95 mg
Fruktoza:	12.76 g
Laktoza:	5.21 g
Błonnik pokarmowy:	42.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.15 g
Sód:	1590.29 mg
Wapń:	507.85 mg
Magnez:	383.79 mg
Witamina A:	2199.79 µg
Witamina E:	14.45 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina C:	346.41 mg

Wartość energetyczna:	8749.87 kJ
Białko ogółem:	91.41 g
Węglowodany ogółem:	268.9 g
Glukoza:	9.33 g
Sacharoza:	13.4 g
Skrobia:	179.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.65 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.46 g
Potas:	3914.27 mg
Fosfor:	1472.59 mg
Żelazo:	15.05 mg
Witamina D:	1.11 µg
Tiamina:	1.73 mg
Niacyna:	28.61 mg



12.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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



► Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)	1 porcja
Surówka z kiszonego ogórka, marchewki i cebuli (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 (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2020 kcal
Woda:	3006.79 g
Tłuszcz:	71.91 g
Cholesterol:	317.7 mg
Fruktoza:	10.32 g
Laktoza:	12.02 g
Błonnik pokarmowy:	39.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.05 g
Sód:	2462.57 mg
Wapń:	644.2 mg
Magnez:	433.66 mg
Witamina A:	2334.16 µg
Witamina E:	11.7 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	202.93 mg

Wartość energetyczna:	10563.09 kJ
Białko ogółem:	99.63 g
Węglowodany ogółem:	247.77 g
Glukoza:	10.03 g
Sacharoza:	17.68 g
Skrobia:	157.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.16 g
Potas:	4335.92 mg
Fosfor:	1613.03 mg
Żelazo:	15.83 mg
Witamina D:	1.06 µg
Tiamina:	1.01 mg
Niacyna:	25.09 mg



13.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszanej 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 (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1950 kcal	Wartość energetyczna:	10258.63 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	-------------



Wartości odżywcze

Woda:	1530.11 g
Tłuszcz:	66.2 g
Cholesterol:	138.4 mg
Fruktoza:	14.13 g
Laktoza:	5.4 g
Błonnik pokarmowy:	43.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.82 g
Sód:	2029.65 mg
Wapń:	462.73 mg
Magnez:	388.17 mg
Witamina A:	2503.25 µg
Witamina E:	13.11 mg
Ryboflawina:	0.97 mg
Witamina C:	226.23 mg

Białko ogółem:	88.32 g
Węglowodany ogółem:	255.68 g
Glukoza:	10.84 g
Sacharoza:	10.89 g
Skrobia:	150.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.62 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.76 g
Potas:	4079.21 mg
Fosfor:	1314.75 mg
Żelazo:	13.94 mg
Witamina D:	1.33 µg
Tiamina:	0.96 mg
Niacyna:	25.12 mg



14.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

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



► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, 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 (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2032 kcal
Woda:	1283.17 g
Tłuszcz:	69.43 g
Cholesterol:	127.3 mg
Fruktoza:	7.01 g
Laktoza:	5.04 g
Błonnik pokarmowy:	43.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.23 g
Sód:	1466.29 mg
Wapń:	765.88 mg
Magnez:	402.55 mg
Witamina A:	1448.66 µg
Witamina E:	11.47 mg
Ryboflawina:	1.07 mg
Witamina C:	155.35 mg

Wartość energetyczna:	7583.02 kJ
Białko ogółem:	101.59 g
Węglowodany ogółem:	253.02 g
Glukoza:	5.33 g
Sacharoza:	11.12 g
Skrobia:	137.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.7 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.26 g
Potas:	3097 mg
Fosfor:	1466.94 mg
Żelazo:	15.45 mg
Witamina D:	0.31 µg
Tiamina:	1.07 mg
Niacyna:	33.02 mg



15.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 i 1/2 kromki (180g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udło z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (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 (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1988 kcal	Wartość energetyczna:	8319.32 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1523.01 g	Białko ogółem:	91.08 g
Tłuszcz:	64.74 g	Węglowodany ogółem:	259.99 g
Cholesterol:	350.6 mg	Glukoza:	9.68 g
Fruktoza:	13.19 g	Sacharoza:	8 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	196.6 g
Błonnik pokarmowy:	37.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.98 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.26 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.62 g
Sód:	1393.61 mg	Potas:	3820.31 mg
Wapń:	436.53 mg	Fosfor:	1516.36 mg
Magnez:	391.27 mg	Żelazo:	15.6 mg
Witamina A:	1036.82 µg	Witamina D:	1.26 µg
Witamina E:	9.77 mg	Tiamina:	0.97 mg
Ryboflawina:	1.44 mg	Niacyna:	25.01 mg
Witamina C:	145.95 mg		



16.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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



► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie	1/4 porcji (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 (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2127 kcal
Woda:	1805.41 g
Tłuszcz:	80.08 g
Cholesterol:	321.85 mg
Fruktoza:	10.93 g
Laktoza:	5.65 g
Błonnik pokarmowy:	39.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.59 g
Sód:	2479.29 mg
Wapń:	876.48 mg
Magnez:	432.63 mg
Witamina A:	1434.49 µg
Witamina E:	12.42 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina C:	213.45 mg

Wartość energetyczna:	11012.2 kJ
Białko ogółem:	106.32 g
Węglowodany ogółem:	251.09 g
Glukoza:	7.92 g
Sacharoza:	13.02 g
Skrobia:	181.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.7 g
Potas:	4157.01 mg
Fosfor:	1801.22 mg
Żelazo:	15.2 mg
Witamina D:	1.27 µg
Tiamina:	1.34 mg
Niacyna:	29.99 mg



17.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Wartość energetyczna:	8950.86 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1765.85 g	Białko ogółem:	110.24 g
Tłuszcz:	74.65 g	Węglowodany ogółem:	262.02 g
Cholesterol:	353.65 mg	Glukoza:	8.88 g
Fruktoza:	8.77 g	Sacharoza:	15.5 g
Laktoza:	21.86 g	Skrobia:	161.12 g
Błonnik pokarmowy:	40.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.25 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.92 g
Sód:	1844.47 mg	Potas:	4369.11 mg
Wapń:	1311.26 mg	Fosfor:	2012.32 mg
Magnez:	426.77 mg	Żelazo:	16.07 mg
Witamina A:	2693.68 µg	Witamina D:	2.23 µg
Witamina E:	8.65 mg	Tiamina:	1.19 mg
Ryboflawina:	2.27 mg	Niacyna:	35.35 mg
Witamina C:	151.43 mg		



18.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
---	----------



Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (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 (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2077 kcal
Woda:	1340.93 g
Tłuszcz:	76.89 g
Cholesterol:	112.9 mg
Fruktoza:	12.58 g
Laktoza:	5.4 g
Błonnik pokarmowy:	44.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.04 g
Sód:	1391.05 mg
Wapń:	484.21 mg
Magnez:	356.37 mg
Witamina A:	2691.98 µg
Witamina E:	15.03 mg
Ryboflawina:	1.21 mg
Witamina C:	272.72 mg

Wartość energetyczna:	8671.69 kJ
Białko ogółem:	94.83 g
Węglowodany ogółem:	256.94 g
Glukoza:	9.52 g
Sacharoza:	15.01 g
Skrobia:	133.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.55 g
Potas:	3630.46 mg
Fosfor:	1228.94 mg
Żelazo:	13.35 mg
Witamina D:	0.98 µg
Tiamina:	2.03 mg
Niacyna:	26.82 mg



19.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

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



Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (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 (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2109 kcal	Wartość energetyczna:	10951.52 kJ
Woda:	1571.74 g	Białko ogółem:	95.16 g
Tłuszcz:	65.21 g	Węglowodany ogółem:	293.56 g
Cholesterol:	195.5 mg	Glukoza:	13.64 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	17.38 g	Sacharoza:	21.66 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	183.08 g
Błonnik pokarmowy:	47.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.66 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.49 g
Sód:	1745.2 mg	Potas:	4608.93 mg
Wapń:	534.16 mg	Fosfor:	1597.86 mg
Magnez:	457.3 mg	Żelazo:	17.38 mg
Witamina A:	3919.94 µg	Witamina D:	0.56 µg
Witamina E:	13.27 mg	Tiamina:	1.69 mg
Ryboflawina:	1.46 mg	Niacyna:	31.79 mg
Witamina C:	329 mg		



20.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	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 (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2116 kcal
Woda:	1839.21 g
Tłuszcz:	72.81 g
Cholesterol:	512.05 mg
Fruktoza:	14.08 g
Laktoza:	12.66 g
Błonnik pokarmowy:	44.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.54 g
Sód:	2305.32 mg
Wapń:	1125.25 mg
Magnez:	419.69 mg
Witamina A:	2518.31 µg
Witamina E:	10.23 mg
Ryboflawina:	1.9 mg
Witamina C:	205.44 mg

Wartość energetyczna:	10965.66 kJ
Białko ogółem:	101.55 g
Węglowodany ogółem:	270.6 g
Glukoza:	9.81 g
Sacharoza:	17.44 g
Skrobia:	161.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.29 g
Potas:	4325.61 mg
Fosfor:	1851.09 mg
Żelazo:	17.17 mg
Witamina D:	2.44 µg
Tiamina:	1.07 mg
Niacyna:	23.15 mg



21.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)



Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1934 kcal	Wartość energetyczna:	7181.98 kJ
Woda:	1194.24 g	Białko ogółem:	91.72 g
Tłuszcz:	66.3 g	Węglowodany ogółem:	245.25 g
Cholesterol:	300.9 mg	Glukoza:	7.16 g
Fruktoza:	7.04 g	Sacharoza:	9.84 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	144.89 g
Błonnik pokarmowy:	36.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.9 g



Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.12 g
Sód:	1365.15 mg
Wapń:	392.48 mg
Magnez:	345.16 mg
Witamina A:	1373.32 µg
Witamina E:	10.37 mg
Ryboflawina:	1.27 mg
Witamina C:	154.46 mg

Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.55 g
Potas:	3045.89 mg
Fosfor:	1270.48 mg
Żelazo:	14.03 mg
Witamina D:	1.19 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	22.26 mg



22.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 i 1/2 kromki (180g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	2 porcje (20g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (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 (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1997 kcal
Woda:	1740.57 g
Tłuszcz:	63.24 g
Cholesterol:	131.5 mg
Fruktoza:	13.47 g
Laktoza:	5.01 g
Błonnik pokarmowy:	42.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.23 g
Sód:	1771.63 mg
Wapń:	505.2 mg
Magnez:	435.3 mg
Witamina A:	3947.78 µg
Witamina E:	11.19 mg
Ryboflawina:	1.21 mg
Witamina C:	368.86 mg

Wartość energetyczna:	10472.06 kJ
Białko ogółem:	97.61 g
Węglowodany ogółem:	263.11 g
Glukoza:	13.15 g
Sacharoza:	19.17 g
Skrobia:	178.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.75 g
Potas:	4620.59 mg
Fosfor:	1478.07 mg
Żelazo:	16.3 mg
Witamina D:	0.94 µg
Tiamina:	1.97 mg
Niacyna:	33.06 mg



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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: Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: 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, kukurydzą odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie 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)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- 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. Zabelić śmietaną, doprawić solą i pieprzem.



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 - 1/2 szklanki (90g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 5 i 1/3 porcji (540g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 i 3/4 sztuki (90g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola biała, gotowana - 1/6 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) - 1 porcja

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: połowę oliwy, rozgnieciony czosnek, zioła prowansalskie, musztardę, sól, pieprz oraz miód połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc. Mięso upiec w piecu.

PRZEPIS: Surówka z kiszonego ogórka, marchewki i cebuli (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa 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)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:



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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (15g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: 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: 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)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



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

- Olej rzepakowy - 1 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: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g) - 1 porcja

- Sałata lodowa - 1/2 sztuki (180g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 3/4 łyżki (15ml)



Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, potargać. Do miski z warzywami dodać jogurt i przyprawy, wymieszać.

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- 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: Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.



PRZEPIS: Dorsz 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 (100ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: 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 ogórkiem zielonym (MLE) (50g) - 1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: 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 łyżka (10ml)
- 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: 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: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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



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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 i 1/3 plastra (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- 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: Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



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: 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 - 1/8 szklanki (20g)
- 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 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.
