

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna 4 posiłki

06.04.2026 - 19.04.2026

| poniedziałek (2026-04-06) | wtorek (2026-04-07) | środa (2026-04-08) | czwartek (2026-04-09) | piątek (2026-04-10) | sobota (2026-04-11) | niedziela (2026-04-12) |
|---|--|--|---|--|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Cukinia Sałata | Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor Sałata | Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Cukinia Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kielbaski wieprzowe Pomidor Sałata |
| II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie |
| Jabłko gotowane (180g) | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) | Mus owocowy 100% | Banan | Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) | Jabłko gotowane (180g) | Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Połędwica z indyka Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) schab pieczony Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Szynka gotowana z indyka Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka dębowa Cukinia |

| poniedziałek (2026-04-13) | wtorek (2026-04-14) | środa (2026-04-15) | czwartek (2026-04-16) | piątek (2026-04-17) | sobota (2026-04-18) | niedziela (2026-04-19) |
|---|---|--|--|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini schab pieczony Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata | Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata | Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Cukinia Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) Ogórki kiszone Sałata |
| II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie |
| Mus owocowy 100% | Serek wiejski (MLE) | Jabłko gotowane (180g) | Kisiel truskawkowy (200g) | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) | Jabłko gotowane (180g) | Banan |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) Surówka z marchewki (150g) Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa brokułowa z makaronem, niezabieleną (SEL, GLU) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabieleną (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ryz biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabieleną (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynka gotowana z indyka Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z indyka Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor |



06.04.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

| | |
|--|-------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Salatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) | 1 porcja |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka | 1 porcja (30g) |
| Cukinia | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata | 1 porcja (15g) |

► II śniadanie

| | |
|------------------------|----------|
| Jabłko gotowane (180g) | 1 porcja |
|------------------------|----------|

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wielowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Półdzwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |



Wartości
odżywcze

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2077 kcal | Wartość energetyczna: | 9997.48 kJ |
| Woda: | 1805.32 g | Białko ogółem: | 104.19 g |
| Tłuszcz: | 52.28 g | Węglowodany ogółem: | 308.95 g |
| Cholesterol: | 209.5 mg | Glukoza: | 7.22 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Fruktoza: | 13.47 g | Sacharoza: | 11.73 g |
| Laktoza: | 16.03 g | Skrobia: | 136.2 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.78 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.57 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 14.61 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.21 g |
| Sód: | 1544.99 mg | Potas: | 4060.64 mg |
| Wapń: | 733.84 mg | Fosfor: | 1369.32 mg |
| Magnez: | 314.85 mg | Żelazo: | 12.08 mg |
| Witamina A: | 1731.88 µg | Witamina D: | 1.17 µg |
| Witamina E: | 8.34 mg | Tiamina: | 1.9 mg |
| Ryboflawina: | 1.58 mg | Niacyna: | 21.71 mg |
| Witamina C: | 153.27 mg | | |



07.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie

| | |
|--|-----------------|
| Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynka dębową | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 1 porcja (15g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Marchewka duszona (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) | 1 porcja |
| Polędwica z indyka | 3 plastry (30g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2104 kcal | Wartość energetyczna: | 8846.55 kJ |
| Woda: | 1845.19 g | Białko ogółem: | 103.25 g |
| Tłuszcz: | 60.7 g | Węglowodany ogółem: | 298.44 g |
| Cholesterol: | 252.4 mg | Glukoza: | 8.14 g |
| Fruktoza: | 8.32 g | Sacharoza: | 9.54 g |
| Laktoza: | 23.04 g | Skrobia: | 129.06 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.15 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.74 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.2 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.5 g |
| Sód: | 1350.41 mg | Potas: | 4371.26 mg |
| Wapń: | 903.73 mg | Fosfor: | 1368.41 mg |
| Magnez: | 310.69 mg | Żelazo: | 9.22 mg |
| Witamina A: | 3377.66 µg | Witamina D: | 2.25 µg |
| Witamina E: | 10.79 mg | Tiamina: | 0.99 mg |
| Ryboflawina: | 1.67 mg | Niacyna: | 18.11 mg |
| Witamina C: | 157.89 mg | | |



08.04.2026 (środa)

► Śniadanie

| | |
|---|-----------------|
| Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 1 porcja (15g) |

► **II śniadanie**

Mus owocowy 100% 1 opakowanie (100g)

► **Obiad**

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) 1 porcja

Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) 1 porcja

Twarożek do naleśników (MLE) (120g) 1 porcja

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Weka (GLU) 4 i 1/2 kromki (135g)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 1 porcja (10g)

Pasta z brokuła (50g) 1 porcja

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 1 porcja (30g)

Pomidor 1/2 porcji (50g)



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2023 kcal | Wartość energetyczna: | 8512.95 kJ |
| Woda: | 1200.47 g | Białko ogółem: | 94.01 g |
| Tłuszcz: | 64.98 g | Węglowodany ogółem: | 273.05 g |
| Cholesterol: | 131.2 mg | Glukoza: | 3.99 g |
| Fruktoza: | 4.58 g | Sacharoza: | 3.16 g |
| Laktoza: | 21.04 g | Skrobia: | 112.56 g |
| Błonnik pokarmowy: | 18.18 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.26 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.22 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.23 g |
| Sód: | 700.71 mg | Potas: | 2165.28 mg |
| Wapń: | 870.56 mg | Fosfor: | 860.15 mg |
| Magnez: | 160.36 mg | Żelazo: | 7.06 mg |
| Witamina A: | 1321.82 µg | Witamina D: | 0.63 µg |
| Witamina E: | 8.47 mg | Tiamina: | 1.05 mg |
| Ryboflawina: | 1.35 mg | Niacyna: | 9.54 mg |
| Witamina C: | 82.01 mg | | |



09.04.2026 (czwartek)

► **Śniadanie**

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

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

| | |
|--|-------------------|
| Weka (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 1 porcja (30g) |
| Cukinia | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata | 1 porcja (15g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Filet z indyka duszony (100g) | 1 porcja |
| Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) | 1 porcja |
| Kasza kuskus, gotowana (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 łyżka (20g) |
| schab pieczony | 1 porcja (30g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|------------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2163 kcal | Wartość energetyczna: | 9086.77 kJ |
| Woda: | 1830.45 g | Białko ogółem: | 98.78 g |
| Tłuszcz: | 66.91 g | Węglowodany ogółem: | 299.68 g |
| Cholesterol: | 291.95 mg | Glukoza: | 8.44 g |
| Fruktoza: | 8.05 g | Sacharoza: | 18.47 g |
| Laktoza: | 16.23 g | Skrobia: | 88.35 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.76 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.33 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.27 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.4 g |
| Sód: | 1163.35 mg | Potas: | 3382.99 mg |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--------------|-----------|-------------|------------|
| Wapń: | 759.23 mg | Fosfor: | 1117.91 mg |
| Magnez: | 275.39 mg | Żelazo: | 8.71 mg |
| Witamina A: | 867.61 µg | Witamina D: | 1.1 µg |
| Witamina E: | 10.09 mg | Tiamina: | 1.03 mg |
| Ryboflawina: | 1.75 mg | Niacyna: | 14.57 mg |
| Witamina C: | 96.39 mg | | |



10.04.2026 (piątek)

► Śniadanie

| | |
|---|-----------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 1 porcja (15g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Ryba pieczona (RYB) (100g) | 1 porcja |
| Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |

Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) 1 porcja (30g)

Pomidor 1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2114 kcal | Wartość energetyczna: | 10143.89 kJ |
| Woda: | 1740.81 g | Białko ogółem: | 96.94 g |
| Tłuszcz: | 64.87 g | Węglowodany ogółem: | 296.25 g |
| Cholesterol: | 149.9 mg | Glukoza: | 3.69 g |
| Fruktoza: | 4.06 g | Sacharoza: | 16.54 g |
| Laktoza: | 28.56 g | Skrobia: | 101.3 g |
| Błonnik pokarmowy: | 23.2 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.45 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.34 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.46 g |
| Sód: | 1966.88 mg | Potas: | 3551.19 mg |
| Wapń: | 1064.13 mg | Fosfor: | 1202.56 mg |
| Magnez: | 295.93 mg | Żelazo: | 10.22 mg |
| Witamina A: | 1975.64 µg | Witamina D: | 1.27 µg |
| Witamina E: | 12.34 mg | Tiamina: | 1.01 mg |
| Ryboflawina: | 1.8 mg | Niacyna: | 13.21 mg |
| Witamina C: | 170.4 mg | | |



11.04.2026 (sobota)

► **Śniadanie**

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

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

Weka (GLU) 2 kromki (60g)

Kajzerka (GLU) 1 sztuka (60g)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 1 porcja (10g)

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 1 sztuka (25g)

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 1 porcja (30g)

Cukinia 1/6 sztuki (100g)

Salata 1 porcja (15g)

► **II śniadanie**

Jabłko gotowane (180g) 1 porcja

► **Obiad**

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) 1 porcja

Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) 1 porcja

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Ryż biały, gotowany | 1 porcja (200g) |
| Kompot wielowocowy (200ml) | 1 porcja |

► **Kolacja**

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynka gotowana z indyka | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2068 kcal | Wartość energetyczna: | 8689.48 kJ |
| Woda: | 1552.37 g | Białko ogółem: | 88.64 g |
| Tłuszcz: | 60.03 g | Węglowodany ogółem: | 302.79 g |
| Cholesterol: | 119.2 mg | Glukoza: | 9.57 g |
| Fruktoza: | 15.89 g | Sacharoza: | 12.94 g |
| Laktoza: | 16.03 g | Skrobia: | 123.75 g |
| Błonnik pokarmowy: | 23.3 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.88 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.96 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.25 g |
| Sód: | 657.05 mg | Potas: | 2935.12 mg |
| Wapń: | 698.67 mg | Fosfor: | 1060.44 mg |
| Magnez: | 237.34 mg | Żelazo: | 8.86 mg |
| Witamina A: | 1194.93 µg | Witamina D: | 1.15 µg |
| Witamina E: | 10.5 mg | Tiamina: | 1.67 mg |
| Ryboflawina: | 1.33 mg | Niacyna: | 14.74 mg |
| Witamina C: | 93.73 mg | | |



12.04.2026 (niedziela)

► **Śniadanie**

| | |
|--|-----------------|
| Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Kiełbaski wieprzowe | 1 porcja (100g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 1 porcja (15g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

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

Pieczona pierś z kurczaka (100g) 1 porcja

Buraki tarte, gotowane 1 porcja (150g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Weka (GLU) 4 kromki (120g)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 1 porcja (10g)

Jaja kurze, całe (JAJ) 1 sztuka (50g)

Szynka dębowa 1 porcja (30g)

Cukinia 1/8 sztuki (50g)


**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2218 kcal | Wartość energetyczna: | 8232.86 kJ |
| Woda: | 1694.51 g | Białko ogółem: | 106.73 g |
| Tłuszcz: | 65.9 g | Węglowodany ogółem: | 309.3 g |
| Cholesterol: | 284.6 mg | Glukoza: | 5.43 g |
| Fruktoza: | 6.68 g | Sacharoza: | 37.28 g |
| Laktoza: | 16.03 g | Skrobia: | 73.57 g |
| Błonnik pokarmowy: | 20.98 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.74 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 11.29 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.31 g |
| Sód: | 1465.04 mg | Potas: | 3474.91 mg |
| Wapń: | 634.62 mg | Fosfor: | 1025.28 mg |
| Magnez: | 229.38 mg | Żelazo: | 9.93 mg |
| Witamina A: | 2322.04 µg | Witamina D: | 0.88 µg |
| Witamina E: | 7.09 mg | Tiamina: | 0.75 mg |
| Ryboflawina: | 1.45 mg | Niacyna: | 20.11 mg |
| Witamina C: | 84.18 mg | | |


13.04.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie

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

| | |
|--|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| schab pieczony | 1 porcja (30g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 łyżka (20g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 1 porcja (15g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Brokuły z olejem (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Półdzwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2078 kcal | Wartość energetyczna: | 8742.52 kJ |
| Woda: | 1700.15 g | Białko ogółem: | 100.43 g |
| Tłuszcz: | 65.07 g | Węglowodany ogółem: | 284.64 g |
| Cholesterol: | 145.8 mg | Glukoza: | 5.08 g |
| Fruktoza: | 5.27 g | Sacharoza: | 5.8 g |
| Laktoza: | 20.07 g | Skrobia: | 114.04 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.98 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.3 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.11 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.04 g |
| Sód: | 1468.22 mg | Potas: | 4139.65 mg |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--------------|------------|-------------|------------|
| Wapń: | 821.56 mg | Fosfor: | 1363.25 mg |
| Magnez: | 315.13 mg | Żelazo: | 10.11 mg |
| Witamina A: | 1449.62 µg | Witamina D: | 0.67 µg |
| Witamina E: | 12.02 mg | Tiamina: | 1.13 mg |
| Ryboflawina: | 1.62 mg | Niacyna: | 17.21 mg |
| Witamina C: | 214.47 mg | | |



14.04.2026 (wtorek)

► Śniadanie

| | |
|--|-----------------|
| Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 1 porcja (15g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Sos koperkowy (GLU) (80ml) | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa, gotowana | 1 porcja (150g) |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot wielowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |

| | |
|---------------------------------|------------------|
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 1 porcja (30g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |

Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2169 kcal | Wartość energetyczna: | 10366.66 kJ |
| Woda: | 1512.22 g | Białko ogółem: | 116.23 g |
| Tłuszcz: | 63.5 g | Węglowodany ogółem: | 292.34 g |
| Cholesterol: | 174.6 mg | Glukoza: | 3.94 g |
| Fruktoza: | 4.65 g | Sacharoza: | 10.62 g |
| Laktoza: | 16.35 g | Skrobia: | 85.69 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.32 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.65 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 11.83 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 4.94 g |
| Sód: | 1221.01 mg | Potas: | 3121.5 mg |
| Wapń: | 984.95 mg | Fosfor: | 963.91 mg |
| Magnez: | 219.21 mg | Żelazo: | 11.21 mg |
| Witamina A: | 1204.92 µg | Witamina D: | 1.1 µg |
| Witamina E: | 5.65 mg | Tiamina: | 1.37 mg |
| Ryboflawina: | 1.51 mg | Niacyna: | 14.52 mg |
| Witamina C: | 105.67 mg | | |

15.04.2026 (środa)

► **Śniadanie**

| | |
|---|-----------------|
| Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 1 porcja (15g) |

► **II śniadanie**

| | |
|------------------------|----------|
| Jabłko gotowane (180g) | 1 porcja |
|------------------------|----------|

► **Obiad**

| | |
|---|----------|
| Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) | 1 porcja |
|---|----------|

| | |
|--|----------|
| Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) | 1 porcja |
| Surówka z marchewki (150g) | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z brokoła (50g) | 1 porcja |
| Szynka gotowana z indyka | 1 porcja (30g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2054 kcal | Wartość energetyczna: | 8628.11 kJ |
| Woda: | 1646.08 g | Białko ogółem: | 94.48 g |
| Tłuszcz: | 57.35 g | Węglowodany ogółem: | 302.54 g |
| Cholesterol: | 412.4 mg | Glukoza: | 9.97 g |
| Fruktoza: | 16.23 g | Sacharoza: | 16.78 g |
| Laktoza: | 16.03 g | Skrobia: | 97.12 g |
| Błonnik pokarmowy: | 28.11 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.03 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.7 g |
| Sód: | 876.86 mg | Potas: | 3812.3 mg |
| Wapń: | 713.44 mg | Fosfor: | 1199.99 mg |
| Magnez: | 263.16 mg | Żelazo: | 11.53 mg |
| Witamina A: | 3673.91 µg | Witamina D: | 2.18 µg |
| Witamina E: | 10.24 mg | Tiamina: | 0.91 mg |
| Ryboflawina: | 1.77 mg | Niacyna: | 14.34 mg |
| Witamina C: | 125.37 mg | | |



16.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie

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

| | |
|---------------------|-------------------|
| Serek Tartare (MLE) | 1 łyżka (20g) |
| Cukinia | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata | 1 porcja (15g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g) | 1 porcja |
| Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|---------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynka dębową | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |


**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2136 kcal | Wartość energetyczna: | 8971.23 kJ |
| Woda: | 1828.63 g | Białko ogółem: | 97.23 g |
| Tłuszcz: | 66.01 g | Węglowodany ogółem: | 299.68 g |
| Cholesterol: | 130.6 mg | Glukoza: | 6.62 g |
| Fruktoza: | 6.83 g | Sacharoza: | 11.68 g |
| Laktoza: | 16.03 g | Skrobia: | 128.9 g |
| Błonnik pokarmowy: | 24.38 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.65 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.85 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.81 g |
| Sód: | 1123.75 mg | Potas: | 3489.8 mg |
| Wapń: | 803.68 mg | Fosfor: | 1052.78 mg |
| Magnez: | 252 mg | Żelazo: | 8.54 mg |
| Witamina A: | 1235.22 µg | Witamina D: | 0.2 µg |
| Witamina E: | 10.12 mg | Tiamina: | 0.93 mg |
| Ryboflawina: | 1.45 mg | Niacyna: | 11.49 mg |
| Witamina C: | 177.91 mg | | |



17.04.2026 (piątek)

► Śniadanie

| | |
|--|-----------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 1 porcja (15g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) | 1 porcja |
| Marchewka duszona (150g) | 1 porcja |
| Ryż biały, gotowany | 1 porcja (200g) |
| Kompot wielowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|------------------------------|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2247 kcal | Wartość energetyczna: | 10721.83 kJ |
| Woda: | 1841.8 g | Białko ogółem: | 103.31 g |
| Tłuszcz: | 68.46 g | Węglowodany ogółem: | 318.51 g |
| Cholesterol: | 414.3 mg | Glukoza: | 9.32 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Fruktoza: | 8.9 g | Sacharoza: | 14.51 g |
| Laktoza: | 25.05 g | Skrobia: | 108.43 g |
| Błonnik pokarmowy: | 30.44 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.48 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.77 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.14 g |
| Sód: | 1401.94 mg | Potas: | 3962.01 mg |
| Wapń: | 1044.29 mg | Fosfor: | 1450.87 mg |
| Magnez: | 311.63 mg | Żelazo: | 10.93 mg |
| Witamina A: | 3593.68 µg | Witamina D: | 2.55 µg |
| Witamina E: | 10.1 mg | Tiamina: | 1.08 mg |
| Ryboflawina: | 2.01 mg | Niacyna: | 13.94 mg |
| Witamina C: | 160.77 mg | | |



18.04.2026 (sobota)

► Śniadanie

| | |
|---|-----------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Kajzerka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Miód pszczeli | 1 sztuka (25g) |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |

► II śniadanie

| | |
|------------------------|----------|
| Jabłko gotowane (180g) | 1 porcja |
|------------------------|----------|

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g) | 1 porcja |
| Makaron, ugotowany (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|---------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
|---------------------------------|----------------------|

| | |
|--------------------------------------|------------------|
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Szynka gotowana z indyka | 1 porcja (30g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2156 kcal | Wartość energetyczna: | 7723.98 kJ |
| Woda: | 1564.13 g | Białko ogółem: | 100.4 g |
| Tłuszcz: | 55.61 g | Węglowodany ogółem: | 323.7 g |
| Cholesterol: | 321.2 mg | Glukoza: | 7.75 g |
| Fruktoza: | 14.19 g | Sacharoza: | 8.67 g |
| Laktoza: | 16.03 g | Skrobia: | 74.18 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.22 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 15.9 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 16.97 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.5 g |
| Sód: | 909.08 mg | Potas: | 3229.44 mg |
| Wapń: | 680.64 mg | Fosfor: | 1222.78 mg |
| Magnez: | 263.04 mg | Żelazo: | 9.74 mg |
| Witamina A: | 1129.89 µg | Witamina D: | 1.51 µg |
| Witamina E: | 11.09 mg | Tiamina: | 1.15 mg |
| Ryboflawina: | 1.73 mg | Niacyna: | 22.34 mg |
| Witamina C: | 211.64 mg | | |



19.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie

| | |
|--|--------------------|
| Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Serek Kiri (MLE) | 1 opakowanie (17g) |
| Ogórki kiszane | 1 sztuka (60g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja |
| Bukiet warzyw z olejem (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |


**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2155 kcal | Wartość energetyczna: | 9061.38 kJ |
| Woda: | 1467.43 g | Białko ogółem: | 100.95 g |
| Tłuszcz: | 64.74 g | Węglowodany ogółem: | 301.66 g |
| Cholesterol: | 122.2 mg | Glukoza: | 7.24 g |
| Fruktoza: | 6.51 g | Sacharoza: | 18.58 g |
| Laktoza: | 16.03 g | Skrobia: | 84.23 g |
| Błonnik pokarmowy: | 18.85 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.37 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.59 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.33 g |
| Sód: | 1170.28 mg | Potas: | 3387.12 mg |
| Wapń: | 670.22 mg | Fosfor: | 989.09 mg |
| Magnez: | 244.74 mg | Żelazo: | 8.37 mg |
| Witamina A: | 1122.43 µg | Witamina D: | 0.67 µg |
| Witamina E: | 8.57 mg | Tiamina: | 1.42 mg |
| Ryboflawina: | 1.37 mg | Niacyna: | 17.44 mg |
| Witamina C: | 116.81 mg | | |



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

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



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

Mleko zagotować, wsypać kawę zbożową, zmieszać i gotować jeszcze 2-3 minuty.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemiaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszane - 1/6 sztuki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Warzywa i jajka ugotować, ostudzić, pokroić w kostkę. Dodać jogurt, przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać.

PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

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 korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Mięso wsadzić do garnka, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu. Warzywa umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawę. Gotować kolejne 1,5 godziny.

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:

Mięso poporcjować, przyprawić z obu stron solą i pieprzem, ułożyć na blaszce i wstawić do pieca konwekcyjnego na program duszenia. Z uzyskanego płynu, przygotować sos zagęszczając go mąką.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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:

Kurczaka dobrze umyć, oczyścić i podzielić na części. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć kurczaka i jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować i zdjąć w razie potrzeby z wierzchu ścięte z mięsa białko (szumowiny). Gotować na bardzo wolnym ogniu, aby rosół nie zmętniał. Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć na miskę i przestudzić. Wywar przecedzić. Obrane mięso pokroić na mniejsze kawałki. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem z kurczaka. Mięso można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Cukinię umyć, pokroić w kostkę, dodać do zupy. Gotować kolejne 20 minut.

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

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



Sposób przygotowania:

Mięso zmielić, dodać bułkę tartą, jajko, przyprawy. Wymieszać do uzyskania gładkiej masy. Formować pulpeciki i układać na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, uduścić z dodatkiem oleju.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać mielone mięso i dokładnie obsmażyć je z każdej strony, aż mięso zacznie się rumienić. Dodać obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, sól, pieprz i resztę przypraw, wymieszać, smażyć przez ok. 2 minuty. Wlać wodę i zagotować. Dodać suchy ryż. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut, do miękkości ryżu. Dodać koncentrat pomidorowy. Zagotować.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

PRZEPIS: 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. Koperkę posiekać. Do brokuła dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muskatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

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



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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- 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: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcji (140g)



Sposób przygotowania:

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

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

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



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Część mleka zagotować. W reszcie rozrobić proszek budyniowy. Włąć na ciepłe mleko i mieszać do zgęstnienia.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszane - 4 sztuki (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Do garnka włożyć opłukane mięso, włąć wodę i zagotować. Zszumować, doprawić solą i gotować przez ok. 2 godziny pod przykryciem na małym ogniu. Marchewki, selera i pietruszkę obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Dodać do garnka z mięsem, razem z natką pietruszki, liściem laurowym i zielem. Gotować przez ok. 40 minut pod przykryciem. W połowie gotowania dodać ryż. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce, dodać do zupy. Gotować przez 10 minut, doprawić świeżo zmielonym pieprzem.



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:

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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: Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę, pietruszkę, seler i pokrojoną w kostkę cukinię oraz fasolkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym ryżem.

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę. Dodać posiekana natkę pietruszki i wymieszać.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Filety poporcjować, doprawić solą i pieprzem, nasmarować papryką, oregano, olejem.

Wstawić do pieca konwekcyjnego i piec bez przykrycia przez 30 minut.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować. Zebrać szumowiny, gotować przez 1 godzinę. Dodać warzywa i kaszę, gotować ok. 15 minut. Natkę posiekać i dodać do zupy.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- 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:**

Mięso przyprawić, dusić w piecu konwekcyjnym. Z pozostałych składników przyrządzić sos.

PRZEPIS: Brokuły z olejem (150g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/4 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

**Sposób przygotowania:**

Brokuły ugotować w osolonej wodzie. podawać wymieszane z olejem rzepakowym.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować w piecu na parze, odstawić do ostygnięcia. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować. Gotować na bardzo wolnym ogniu. Wywar przecedzić. Rybę pokroić na mniejsze kawałki. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem. Rybę można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować ok. 1 godz. W międzyczasie umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach warzywa. Buraki obrać, pokroić w talarki, kostkę lub również zetrzeć na dużych oczkach. Ziemniaki obarć, umyć i pokroić w kostkę. Warzywa dodać do zupy, gotować na małym ogniu przez ok. pół godziny. Dodać przyprawy, zabielić jogurtem.

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Bułkę namoczyć w wodzie. Do dużej miski włożyć mięso mielone. Dodać wszystkie przyprawy oraz 1 surowe jajko. Namoczoną bułkę odcisnąć w dłoniach i dodać do mięsa. Mięso dokładnie wyrobić dłońmi na jednolitą masę. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Błachę posmarować masłem i wysypać bułką tartą. Przełożyć do niej masę mięsną. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec bez przykrycia przez 65 minut. Wyjąć pieczeń w piekarnika i odczekać ok. 10 minut przed pokrojeniem.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Zagotować wodę, dodać koperek i przyprawy, gotować przez chwilę. Zagęścić mąką.

PRZEPIS: Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Warzywa i mięso pokroić w kostkę. Wlać bulion i zagotować. Dodać ryż. Gotować pod uchyloną pokrywą do miękkości warzyw i ryżu. Doprawić solą. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 2 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Jedną marchew ugotować.. Ziemniaki obrać i ugotować. Następnie dodać do nich jajko, mąki, sól i zagnieść ciasto. Ugotowane mięso zmielić, dodać ugotowaną startą jedną marchew i pietruszkę. Wymieszać. Na stolnicy ciasto podzielić na małe części i każdą spłaszczyć. Na środek wyłożyć farsz i zalepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia.

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również brokuł oraz makaron. Gotować Kolejne 20 minut.



PRZEPIS: Udka 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:

Udka ułożyć na blasze, posypać przyprawami i piec w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) - 1 porcja

- Sałata lodowa - 1/3 sztuki (140g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, potargać. Do miski z sałatą dodać jogurty i przyprawy, wymieszać.

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

- Bazylią, świeża - 1 garść (3g)
- 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: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- 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)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

Marchew i pietruszkę obrać i zetrzeć na dużych oczkach. Kalarepę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Do gotującego się mięsa dodać warzywa i gotować ok. 15-20 minut. Doprawić do smaku solą, pieprzem białym i gałką muszkatołową. Posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) - 5 porcji

- Mąka pszenna, typ 550 - 2 łyżki (25g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso z ryby zmielić, doprawić, dodać jajko. Formować pulpety i układać na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (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)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również brokuły, kalafior i fasolkę oraz makaron. Gotować Kolejne 20 minut.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób
przygotowania:**

Piersz z kurczaka pokroić w kostkę, udusić w piecu konwekcyjnym. Na patelni rozgrzać olej, dodać szpinak, dodać jogurt, wrzucić kurczaka, zagęścić mąką.

PRZEPIS: Bukiet warzyw z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1 porcji (140g)



**Sposób
przygotowania:**

Warzywa ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić. Wymieszać z olejem.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.