

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4 posiłki

20.04.2026 - 03.05.2026

poniedziałek (2026-04-20)	wtorek (2026-04-21)	środa (2026-04-22)	czwartek (2026-04-23)	piątek (2026-04-24)	sobota (2026-04-25)	niedziela (2026-04-26)
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 (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Serek Tartare (MLE) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Kiri (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) Szynka gotowana z piersi indyka Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) 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) Serek Hochland mini (MLE) Szynka dębowa 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 truskawkowy, 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) Szynka gotowana z piersi kurczaka Serek Kiri (MLE) Pomidor Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jabłko gotowane (180g)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Mus owocowy 100%	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Serek wiejski (MLE)	Jabłko gotowane (180g)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Buraki tarte, gotowane Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Grycikowa (SEL, GLU) (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, gotowane (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) Szynka dębowa Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) schab pieczony Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia

poniedziałek (2026-04-27)	wtorek (2026-04-28)	środa (2026-04-29)	czwartek (2026-04-30)	piątek (2026-05-01)	sobota (2026-05-02)	niedziela (2026-05-03)
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) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka 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) schab pieczony 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) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Tartare (MLE) Cukinia 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 z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) 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) Serek Kiri (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) Miód pszczeli Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Banan	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko gotowane (180g)	Kisiel truskawkowy (200g)	Jogurt naturalny (MLE)	Mus owocowy 100%	Jabłko gotowane (180g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Filet z indyka duszony (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Ogórki kiszzone Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana 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) Szynka dębowa Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka dębowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka dębowa Serek Kiri (MLE) Pomidor


20.04.2026 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Kasza kuskus, 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)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1997 kcal	Wartość energetyczna:	8384.42 kJ
Woda:	1900.65 g	Białko ogółem:	95.67 g
Tłuszcz:	57.54 g	Węglowodany ogółem:	285.25 g
Cholesterol:	140.6 mg	Glukoza:	6.53 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	12.86 g	Sacharoza:	17.37 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	66.88 g
Błonnik pokarmowy:	22.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.03 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.86 g
Sód:	1370.44 mg	Potas:	3448.17 mg
Wapń:	687.23 mg	Fosfor:	1155.59 mg
Magnez:	257.47 mg	Żelazo:	9.12 mg
Witamina A:	816.18 µg	Witamina D:	0.27 µg
Witamina E:	8.98 mg	Tiamina:	1.01 mg
Ryboflawina:	1.4 mg	Niacyna:	16.36 mg
Witamina C:	99.52 mg		



21.04.2026 (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)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Sałata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Wartość energetyczna:	10289.31 kJ
Woda:	1845.81 g	Białko ogółem:	110.62 g
Tłuszcz:	54.04 g	Węglowodany ogółem:	313.37 g
Cholesterol:	222.4 mg	Glukoza:	5.36 g
Fruktoza:	5.6 g	Sacharoza:	17.08 g
Laktoza:	28.56 g	Skrobia:	136.86 g
Błonnik pokarmowy:	22.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.16 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.13 g
Sód:	1278.93 mg	Potas:	3992.42 mg
Wapń:	1029.82 mg	Fosfor:	1439.29 mg
Magnez:	285.62 mg	Żelazo:	9.19 mg
Witamina A:	868.7 µg	Witamina D:	1.35 µg
Witamina E:	6.74 mg	Tiamina:	1.54 mg
Ryboflawina:	2.05 mg	Niacyna:	16.76 mg
Witamina C:	232.54 mg		


22.04.2026 (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Mus owocowy 100% 1 opakowanie (100g)

► Obiad

Grycikowa (SEL, GLU) (350g) 1 porcja

Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) 1 porcja

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

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► Kolacja

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

Weka (GLU) 4 kromki (120g)

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

Pasta z brokuła (50g) 1 porcja

schab pieczony 1 porcja (30g)

Ogórki kiszone 1 porcja (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2008 kcal	Wartość energetyczna:	8455.37 kJ
Woda:	1230.83 g	Białko ogółem:	85.03 g
Tłuszcz:	53.59 g	Węglowodany ogółem:	306.33 g
Cholesterol:	62.9 mg	Glukoza:	5.44 g
Fruktoza:	7.9 g	Sacharoza:	17.21 g
Laktoza:	16.45 g	Skrobia:	134.96 g
Błonnik pokarmowy:	23.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	8.15 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.35 g
Sód:	1485.54 mg	Potas:	1945.51 mg
Wapń:	671 mg	Fosfor:	674.78 mg
Magnez:	142.82 mg	Żelazo:	6.02 mg
Witamina A:	2451.46 µg	Witamina D:	0.15 µg
Witamina E:	5.98 mg	Tiamina:	0.58 mg
Ryboflawina:	1.04 mg	Niacyna:	5.83 mg
Witamina C:	81 mg		


23.04.2026 (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)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	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)
Salatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Wartość energetyczna:	8478.46 kJ
Woda:	1742.32 g	Białko ogółem:	100.07 g
Tłuszcz:	53.31 g	Węglowodany ogółem:	297.65 g
Cholesterol:	189.9 mg	Glukoza:	6.45 g
Fruktoza:	8.85 g	Sacharoza:	8.93 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	127.84 g
Błonnik pokarmowy:	30.34 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.55 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.7 g
Sód:	1257.95 mg	Potas:	3956.8 mg
Wapń:	922.63 mg	Fosfor:	1248.81 mg
Magnez:	340.46 mg	Żelazo:	12.88 mg



Wartości odżywcze

Witamina A:	1914.58 µg	Witamina D:	1.23 µg
Witamina E:	7.81 mg	Tiamina:	2.08 mg
Ryboflawina:	1.7 mg	Niacyna:	19.34 mg
Witamina C:	153.59 mg		



24.04.2026 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (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/cebule (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)

Pomidor

1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2168 kcal	Wartość energetyczna:	10392.83 kJ
Woda:	1553.28 g	Białko ogółem:	117.12 g
Tłuszcz:	58.4 g	Węglowodany ogółem:	307.25 g
Cholesterol:	133.5 mg	Glukoza:	6.67 g
Fruktoza:	6.76 g	Sacharoza:	8.15 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	120.05 g
Błonnik pokarmowy:	27.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.63 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.82 g
Sód:	1228.87 mg	Potas:	3750.27 mg
Wapń:	883.09 mg	Fosfor:	1046.34 mg
Magnez:	253.53 mg	Żelazo:	8.32 mg
Witamina A:	3412.69 µg	Witamina D:	1.44 µg
Witamina E:	9.03 mg	Tiamina:	0.89 mg
Ryboflawina:	1.26 mg	Niacyna:	12.99 mg
Witamina C:	161.12 mg		



25.04.2026 (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 truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (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 cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, 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)
 Serek Hochland mini (MLE) 1 porcja (30g)
 Szyńka gotowana z piersi indyka 1 porcja (30g)
 Pomidor 1/2 porcji (50g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Wartość energetyczna:	7683.21 kJ
Woda:	1492.01 g	Białko ogółem:	93.15 g
Tłuszcz:	62.17 g	Węglowodany ogółem:	313.24 g
Cholesterol:	137.5 mg	Glukoza:	10.45 g
Fruktoza:	16.81 g	Sacharoza:	13.51 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	72.82 g
Błonnik pokarmowy:	26.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.94 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.61 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.34 g
Sód:	899.19 mg	Potas:	2948.73 mg
Wapń:	678.11 mg	Fosfor:	1016.7 mg
Magnez:	246.47 mg	Żelazo:	8.69 mg
Witamina A:	1325.04 µg	Witamina D:	0.54 µg
Witamina E:	8.55 mg	Tiamina:	0.85 mg
Ryboflawina:	1.24 mg	Niacyna:	14.04 mg
Witamina C:	89.99 mg		



26.04.2026 (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)
 Szyńka gotowana z piersi kurczaka 1 porcja (30g)
 Serek Kiri (MLE) 1 opakowanie (17g)
 Pomidor 1 porcja (100g)
 Sałata 1 porcja (15g)



► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g) 1 porcja

Udka z kurczaka, gotowane (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)

Serek Tartare (MLE) 1 łyżka (20g)

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

Cukinia 1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1897 kcal	Wartość energetyczna:	9246.97 kJ
Woda:	1713.95 g	Białko ogółem:	84.04 g
Tłuszcz:	48.73 g	Węglowodany ogółem:	293.51 g
Cholesterol:	163.9 mg	Glukoza:	5.52 g
Fruktoza:	6.74 g	Sacharoza:	37.06 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	59.09 g
Błonnik pokarmowy:	20.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	7.13 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.5 g
Sód:	921.51 mg	Potas:	3475.2 mg
Wapń:	641.41 mg	Fosfor:	992.51 mg
Magnez:	218.24 mg	Żelazo:	8.2 mg
Witamina A:	2200.06 µg	Witamina D:	0.3 µg
Witamina E:	4.77 mg	Tiamina:	0.79 mg
Ryboflawina:	1.31 mg	Niacyna:	13 mg
Witamina C:	86.29 mg		



27.04.2026 (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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Ryż biały, gotowany	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)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka dębowa	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2094 kcal	Wartość energetyczna:	8822.47 kJ
Woda:	1782.76 g	Białko ogółem:	106.41 g
Tłuszcz:	51.95 g	Węglowodany ogółem:	311.91 g
Cholesterol:	144.1 mg	Glukoza:	10.06 g
Fruktoza:	9.35 g	Sacharoza:	20.51 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	130.34 g
Błonnik pokarmowy:	24.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.94 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.54 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.56 g
Sód:	1401.68 mg	Potas:	3991.07 mg


Wartości odżywcze

Wapń:	776.79 mg	Fosfor:	1292.24 mg
Magnez:	307.27 mg	Żelazo:	11.16 mg
Witamina A:	1684.37 µg	Witamina D:	0.78 µg
Witamina E:	8.16 mg	Tiamina:	1.66 mg
Ryboflawina:	1.51 mg	Niacyna:	19.55 mg
Witamina C:	206.34 mg		


28.04.2026 (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)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot 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 rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja

Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2044 kcal	Wartość energetyczna:	9856.81 kJ
Woda:	1815.9 g	Białko ogółem:	106 g
Tłuszcz:	58.98 g	Węglowodany ogółem:	281.93 g
Cholesterol:	258.7 mg	Glukoza:	5.05 g
Fruktoza:	5.43 g	Sacharoza:	5.84 g
Laktoza:	23.04 g	Skrobia:	123.4 g
Błonnik pokarmowy:	21.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.93 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.62 g
Sód:	1369.94 mg	Potas:	3558.53 mg
Wapń:	950.59 mg	Fosfor:	1286.92 mg
Magnez:	300.47 mg	Żelazo:	10.6 mg
Witamina A:	1749.28 µg	Witamina D:	2.27 µg
Witamina E:	11.35 mg	Tiamina:	0.91 mg
Ryboflawina:	1.75 mg	Niacyna:	16.39 mg
Witamina C:	211.91 mg		


29.04.2026 (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja

Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Ogórki kiszane	1 porcja (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1956 kcal	Wartość energetyczna:	8219.18 kJ
Woda:	1656.21 g	Białko ogółem:	89.52 g
Tłuszcz:	57.96 g	Węglowodany ogółem:	281.68 g
Cholesterol:	124.5 mg	Glukoza:	9.51 g
Fruktoza:	15.6 g	Sacharoza:	15.93 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	115.66 g
Błonnik pokarmowy:	26.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.39 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.04 g
Sód:	1568.09 mg	Potas:	3709.39 mg
Wapń:	695.44 mg	Fosfor:	1112.43 mg
Magnez:	262.87 mg	Żelazo:	8.81 mg
Witamina A:	3453.34 µg	Witamina D:	0.46 µg
Witamina E:	9.37 mg	Tiamina:	1.21 mg
Ryboflawina:	1.33 mg	Niacyna:	15.92 mg
Witamina C:	101.91 mg		


30.04.2026 (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 z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja

Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
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 Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1932 kcal	Wartość energetyczna:	8112.64 kJ
Woda:	1851.24 g	Białko ogółem:	98.36 g
Tłuszcz:	46.89 g	Węglowodany ogółem:	288.15 g
Cholesterol:	116.8 mg	Glukoza:	5.18 g
Fruktoza:	5.33 g	Sacharoza:	15.83 g
Laktoza:	16.35 g	Skrobia:	71.24 g
Błonnik pokarmowy:	25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	7.35 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.19 g
Sód:	1071.71 mg	Potas:	3228.6 mg
Wapń:	881.53 mg	Fosfor:	1057.44 mg
Magnez:	253.26 mg	Żelazo:	11.2 mg
Witamina A:	1222.91 µg	Witamina D:	0.23 µg
Witamina E:	6.21 mg	Tiamina:	0.96 mg
Ryboflawina:	1.39 mg	Niacyna:	22.89 mg
Witamina C:	178.02 mg		


01.05.2026 (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)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
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)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
schab pieczony	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2035 kcal	Wartość energetyczna:	9821.69 kJ
Woda:	1600.34 g	Białko ogółem:	98.83 g
Tłuszcz:	61.76 g	Węglowodany ogółem:	282.01 g
Cholesterol:	130.5 mg	Glukoza:	5.25 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	5.29 g	Sacharoza:	8.56 g
Laktoza:	20.83 g	Skrobia:	98.72 g
Błonnik pokarmowy:	23.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.35 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.04 g
Sód:	1336.52 mg	Potas:	3489.45 mg
Wapń:	995.48 mg	Fosfor:	1105.16 mg
Magnez:	264.02 mg	Żelazo:	7.45 mg
Witamina A:	3328.87 µg	Witamina D:	1.19 µg
Witamina E:	10.63 mg	Tiamina:	0.86 mg
Ryboflawina:	1.53 mg	Niacyna:	11.09 mg
Witamina C:	109.84 mg		



02.05.2026 (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 gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja



► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Wartość energetyczna:	8420.77 kJ
Woda:	1362.78 g	Białko ogółem:	88.5 g
Tłuszcz:	54.52 g	Węglowodany ogółem:	299.58 g
Cholesterol:	124.5 mg	Glukoza:	4.49 g
Fruktoza:	4.73 g	Sacharoza:	7.38 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	69.47 g
Błonnik pokarmowy:	28.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.81 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.49 g
Sód:	1542.04 mg	Potas:	2888.94 mg
Wapń:	670.49 mg	Fosfor:	990.97 mg
Magnez:	216.96 mg	Żelazo:	8.46 mg
Witamina A:	1799.48 µg	Witamina D:	0.84 µg
Witamina E:	8.33 mg	Tiamina:	1.72 mg
Ryboflawina:	1.33 mg	Niacyna:	15.09 mg
Witamina C:	119.64 mg		



03.05.2026 (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)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	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

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

Fasolka szparagowa, gotowana 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)

Szynka dębowa 1 porcja (30g)

Serek Kiri (MLE) 1 opakowanie (17g)

Pomidor 1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1992 kcal	Wartość energetyczna:	8378.4 kJ
Woda:	1649.49 g	Białko ogółem:	91.56 g
Tłuszcz:	53.32 g	Węglowodany ogółem:	298.53 g
Cholesterol:	125.8 mg	Glukoza:	7.37 g
Fruktoza:	14.15 g	Sacharoza:	8.98 g
Laktoza:	20.07 g	Skrobia:	81.69 g
Błonnik pokarmowy:	23.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	8 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.6 g
Sód:	733.4 mg	Potas:	3439.95 mg
Wapń:	749.7 mg	Fosfor:	1061.69 mg
Magnez:	243.39 mg	Żelazo:	8.22 mg
Witamina A:	902.78 µg	Witamina D:	0.2 µg
Witamina E:	4.9 mg	Tiamina:	0.95 mg
Ryboflawina:	1.48 mg	Niacyna:	13.69 mg
Witamina C:	101.34 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: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

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: Kompot wielowocowy (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 przyprawę 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 - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę 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 budyńowy. Wlać na ciepłe mleko i mieszać do zgęstnienia.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) - 4 porcje

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



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, fasolkę. Dodać makaron. Gotować kolejne 20 minut.

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

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 i 3/4 łyżki (18ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1 szklanka (180g)
- Wieprzowina, łopatka - 6 sztuk (600g)
- Passata - 1 szklanka (240g)



Sposób przygotowania:

Kapustę zetrzeć na tarce lub rozdrobnić w melakserze. Zblanszować, ostudzić. Cebulę zetrzeć na tarce. Mięso wymieszać z cebulą, kapustą, jajkami i surowym ryżem, doprawić solą oraz pieprzem. Uformować gołąbki, następnie krótko obsmażyć na patelni. Układać w brytfankach z zachowaniem odstępów. Przecier pomidorowy (passatę) rozcieńczyć bulionem, wymieszać z 1 łyżką ziół prowansalskich lub mieszanką suszonego oregano i bazylii. Doprawić cukrem, papryką w proszku, solą i pieprzem, wymieszać ze śmietanką, zagotować. Piekarnik nagrzać do 175 stopni C. Kotlety zalać gorącym sosem pomidorowym, tak by były nim całkowicie przykryte. Piec bez przykrycia przez ok. 1 godzinę.



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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa 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: Grysikowa (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



**Sposób
przygotowania:**

Marchew, pietruszkę i seler obrać, zetrzeć na grubych oczkach.

Mięso

zalać wodą i gotować. Następnie dodać włoszczyznę i por, gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Pierogi z serem białym i masłem (GLU, MLE) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



**Sposób
przygotowania:**

Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i

szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka.

Krążek

ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i zlepić boki

na kształt pieroga. Surowe pierogi odkładać na blat oprószony mąką i przykryć je ściereczką. Z pozostałego ciasta zrobić to samo. W dużym

garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wrzucać pojedynczo kilka pierogów, zmniejszyć ogień i gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Należy zamieszać wodę od czasu do czasu.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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



PRZEPIS: 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 muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Brokuł ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Ostudzić. Koperkę posiekać. Do brokułu dodać koperkę, sok z cytryny, gałkę muszkatołową, 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 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 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:

Jabłko i imbir obrać ze skóry, umieścić z resztą składników w misie miksera. Zmiksować na gładko.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- 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 ryż, gotować ok. 20 min. Dodać przecier pomidorowy. Zabielić śmietaną. Gotować kolejne 20 minut.

**PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (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, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i uduścić.

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)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszane - 1/5 porcji (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: 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: 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.



PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

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



**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 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: Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



**Sposób
przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Udka rozłożyć na blaszce, przyprawić. Gotować w piecu konwekcyjnym na parze.

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

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- 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)



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: 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:

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: 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 selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Mięso zmielić, wymieszać z resztą składników na gładką masę. Formować pulpety, układać je na blaszce. Gotować na parze w piecu konwekcyjnym.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

Ugotować kisiel.

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: Gotowana pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso rozłożyć na blaszce, przyprawić, ugotować w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z ryżem, niezabieleną (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- 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. Dodać szpinak, zagotować. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Gotować kolejne 20 minut.



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

- Bazylia, 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: Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- 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 kalafior oraz ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować kolejne 20 minut.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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:**

Mięso pokroić w kostkę ok. 1,5 cm. W dużym garnku na wodzie z odrobina oleju dusić mięso. Dodać przyprawy: ziele angielskie, liście laurowe, słodką i ostrą paprykę oraz suszone oregano. Dodać gorący bulion, przykryć garnek, ustawić na mniejszy ogień i gotować przez 1 i 1/2 godziny. Dodać obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę. Przykryć i gotować przez kolejną godzinę do miękkości mięsa. W celu zagęszczenia sosu przesiać mąkę bezpośrednio przez sitko do garnka z gulaszem, wymieszać i zagotować. Gotować jeszcze 1 - 2 minuty.

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 przyprawy. Gotować kolejne 1,5 godziny.



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 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.