

# JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 4 posiłki

18.05.2026 - 31.05.2026

poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)	czwartek (2026-05-21)	piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) 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) Serek Kiri (MLE) 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) Szynka gotowana z piersi kurczaka Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Jabłko gotowane (180g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	Banan	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Jabłko gotowane (180g)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 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) Szynka gotowana z piersi 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 piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Cukinia

poniedziałek (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 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) Pasta z twarogu (MLE) (50g) 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) schab pieczony 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 z twarogu z koperkiem (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 pszczelej 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
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Mus owocowy 100%	Serek wiejski (MLE)	Jabłko gotowane (180g)	Kisiel truskawkowy (200g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Jabłko gotowane (180g)	Banan
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (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 jabłkowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) Surówka z marchewki (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabieleną (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, gotowane (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabieleną (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabieleną (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru 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 piersi 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) Serek Tartare (MLE) Szynka gotowana z piersi 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


**18.05.2026 (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 Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
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**

Zupa marchewkowa 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)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (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
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2057 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9905.69 kJ
<b>Woda:</b>	1675.51 g	<b>Białko ogółem:</b>	98.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.72 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	290.35 g
<b>Cholesterol:</b>	155.5 mg	<b>Glukoza:</b>	8.33 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Fruktoza:</b>	16.18 g	<b>Sacharoza:</b>	10.98 g
<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	76.85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.64 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.94 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.71 g
<b>Sód:</b>	1405.74 mg	<b>Potas:</b>	3435.3 mg
<b>Wapń:</b>	708.92 mg	<b>Fosfor:</b>	1176.72 mg
<b>Magnez:</b>	262.77 mg	<b>Żelazo:</b>	10.18 mg
<b>Witamina A:</b>	2490 µg	<b>Witamina D:</b>	0.91 µg
<b>Witamina E:</b>	9.11 mg	<b>Tiamina:</b>	1.7 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.38 mg	<b>Niacyna:</b>	19.27 mg
<b>Witamina C:</b>	127.78 mg		



19.05.2026 (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 jabłkowy (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
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2054 kcal	Wartość energetyczna:	8643.15 kJ
Woda:	1887.63 g	Białko ogółem:	104.26 g
Tłuszcz:	54.87 g	Węglowodany ogółem:	300.81 g
Cholesterol:	258.7 mg	Glukoza:	9.14 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Fruktoza:</b>	11.02 g	<b>Sacharoza:</b>	10.69 g
<b>Laktoza:</b>	23.04 g	<b>Skrobia:</b>	129.21 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.05 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.88 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.38 g
<b>Sód:</b>	1361.61 mg	<b>Potas:</b>	4428.96 mg
<b>Wapń:</b>	908.13 mg	<b>Fosfor:</b>	1376.81 mg
<b>Magnez:</b>	311.29 mg	<b>Żelazo:</b>	9.55 mg
<b>Witamina A:</b>	3379.06 µg	<b>Witamina D:</b>	2.27 µg
<b>Witamina E:</b>	9.75 mg	<b>Tiamina:</b>	1 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.64 mg	<b>Niacyna:</b>	17.86 mg
<b>Witamina C:</b>	161.92 mg		


**20.05.2026 (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
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1932 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8138.58 kJ
<b>Woda:</b>	1553.96 g	<b>Białko ogółem:</b>	95.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	286.17 g
<b>Cholesterol:</b>	145.2 mg	<b>Glukoza:</b>	7.83 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Fruktoza:</b>	9.85 g	<b>Sacharoza:</b>	13.13 g
<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	113.88 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	11.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.98 g
<b>Sód:</b>	826.25 mg	<b>Potas:</b>	3738.41 mg
<b>Wapń:</b>	757.1 mg	<b>Fosfor:</b>	1131.73 mg
<b>Magnez:</b>	260.94 mg	<b>Żelazo:</b>	10.26 mg
<b>Witamina A:</b>	3600.19 µg	<b>Witamina D:</b>	0.46 µg
<b>Witamina E:</b>	8.36 mg	<b>Tiamina:</b>	1.27 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.43 mg	<b>Niacyna:</b>	24.77 mg
<b>Witamina C:</b>	120.06 mg		



21.05.2026 (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)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
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	1 porcja (150g)
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (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 porcja (20g)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Wartość energetyczna:	8599.87 kJ
Woda:	1840.47 g	Białko ogółem:	93.38 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Tłuszcz:</b>	56.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.78 g
<b>Cholesterol:</b>	111.95 mg	<b>Glukoza:</b>	9.5 g
<b>Fruktoza:</b>	10.84 g	<b>Sacharoza:</b>	19.67 g
<b>Laktoza:</b>	16.23 g	<b>Skrobia:</b>	88.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	13.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.47 g
<b>Sód:</b>	1091.3 mg	<b>Potas:</b>	3367.99 mg
<b>Wapń:</b>	734.63 mg	<b>Fosfor:</b>	1020.71 mg
<b>Magnez:</b>	269.94 mg	<b>Żelazo:</b>	7.52 mg
<b>Witamina A:</b>	720.01 µg	<b>Witamina D:</b>	0.25 µg
<b>Witamina E:</b>	7.33 mg	<b>Tiamina:</b>	1.03 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.49 mg	<b>Niacyna:</b>	14.6 mg
<b>Witamina C:</b>	98.24 mg		



22.05.2026 (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)
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 jabłkowy (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)
Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2020 kcal	Wartość energetyczna:	9759.39 kJ
Woda:	1784.21 g	Białko ogółem:	96.69 g
Tłuszcz:	54.82 g	Węglowodany ogółem:	298.35 g
Cholesterol:	149.9 mg	Glukoza:	4.69 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Fruktoza:</b>	6.76 g	<b>Sacharoza:</b>	17.69 g
<b>Laktoza:</b>	28.56 g	<b>Skrobia:</b>	101.45 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.1 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.79 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	12.05 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.93 g
<b>Sód:</b>	1967.88 mg	<b>Potas:</b>	3618.19 mg
<b>Wapń:</b>	1066.13 mg	<b>Fosfor:</b>	1207.06 mg
<b>Magnez:</b>	297.43 mg	<b>Żelazo:</b>	10.37 mg
<b>Witamina A:</b>	1977.64 µg	<b>Witamina D:</b>	1.27 µg
<b>Witamina E:</b>	9.93 mg	<b>Tiamina:</b>	1.03 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.81 mg	<b>Niacyna:</b>	13.3 mg
<b>Witamina C:</b>	175 mg		



23.05.2026 (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)
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 jabłkowy (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 piersi indyka	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2068 kcal	Wartość energetyczna:	8689.68 kJ
Woda:	1595.2 g	Białko ogółem:	90.64 g
Tłuszcz:	59.65 g	Węglowodany ogółem:	304.26 g
Cholesterol:	118.9 mg	Glukoza:	10.57 g
Fruktoza:	18.59 g	Sacharoza:	14.09 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	123.9 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.2 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.7 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.07 g
<b>Sód:</b>	878.25 mg	<b>Potas:</b>	3011.42 mg
<b>Wapń:</b>	702.17 mg	<b>Fosfor:</b>	1058.04 mg
<b>Magnez:</b>	239.74 mg	<b>Żelazo:</b>	9.16 mg
<b>Witamina A:</b>	1198.13 µg	<b>Witamina D:</b>	0.77 µg
<b>Witamina E:</b>	10.68 mg	<b>Tiamina:</b>	1.69 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.34 mg	<b>Niacyna:</b>	13.94 mg
<b>Witamina C:</b>	98.33 mg		



24.05.2026 (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)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
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
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (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 porcja (20g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	1982 kcal	Wartość energetyczna:	9607.86 kJ
Woda:	1721.69 g	Białko ogółem:	92.28 g
Tłuszcz:	48.08 g	Węglowodany ogółem:	311.14 g
Cholesterol:	126.5 mg	Glukoza:	6.41 g
Fruktoza:	9.32 g	Sacharoza:	38.4 g



**Wartości odżywcze**

<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	73.72 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.68 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	6.5 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	3.98 g
<b>Sód:</b>	884.45 mg	<b>Potas:</b>	3557.41 mg
<b>Wapń:</b>	684.85 mg	<b>Fosfor:</b>	985.29 mg
<b>Magnez:</b>	237.13 mg	<b>Żelazo:</b>	9.45 mg
<b>Witamina A:</b>	2168.88 µg	<b>Witamina D:</b>	0.07 µg
<b>Witamina E:</b>	5.5 mg	<b>Tiamina:</b>	0.74 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.19 mg	<b>Niacyna:</b>	21.02 mg
<b>Witamina C:</b>	88.77 mg		



25.05.2026 (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 porcja (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, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (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
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	1931 kcal	Wartość energetyczna:	8133.72 kJ
Woda:	1756.65 g	Białko ogółem:	99.28 g
Tłuszcz:	49.91 g	Węglowodany ogółem:	285.16 g
Cholesterol:	145.8 mg	Glukoza:	5.73 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Fruktoza:</b>	7.76 g	<b>Sacharoza:</b>	6.84 g
<b>Laktoza:</b>	20.07 g	<b>Skrobia:</b>	114.2 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	9.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.16 g
<b>Sód:</b>	1465.42 mg	<b>Potas:</b>	3904.65 mg
<b>Wapń:</b>	811.86 mg	<b>Fosfor:</b>	1348.85 mg
<b>Magnez:</b>	300.93 mg	<b>Żelazo:</b>	9.9 mg
<b>Witamina A:</b>	1388.92 µg	<b>Witamina D:</b>	0.67 µg
<b>Witamina E:</b>	7.72 mg	<b>Tiamina:</b>	1.1 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.56 mg	<b>Niacyna:</b>	16.91 mg
<b>Witamina C:</b>	169.17 mg		



26.05.2026 (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 jabłkowy (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:	2147 kcal	Wartość energetyczna:	10278.16 kJ
Woda:	1555.62 g	Białko ogółem:	115.98 g


**Wartości odżywcze**

<b>Tłuszcz:</b>	61.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.44 g
<b>Cholesterol:</b>	174.6 mg	<b>Glukoza:</b>	4.94 g
<b>Fruktoza:</b>	7.35 g	<b>Sacharoza:</b>	11.77 g
<b>Laktoza:</b>	16.35 g	<b>Skrobia:</b>	85.84 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.22 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.54 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	10.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	4.48 g
<b>Sód:</b>	1222.01 mg	<b>Potas:</b>	3188.5 mg
<b>Wapń:</b>	986.95 mg	<b>Fosfor:</b>	968.41 mg
<b>Magnez:</b>	220.71 mg	<b>Żelazo:</b>	11.36 mg
<b>Witamina A:</b>	1206.92 µg	<b>Witamina D:</b>	1.1 µg
<b>Witamina E:</b>	5.36 mg	<b>Tiamina:</b>	1.39 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.52 mg	<b>Niacyna:</b>	14.61 mg
<b>Witamina C:</b>	110.27 mg		



27.05.2026 (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 twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
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 jabłkowy (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)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2043 kcal	Wartość energetyczna:	8581.71 kJ
Woda:	1650.81 g	Białko ogółem:	97.03 g
Tłuszcz:	54.79 g	Węglowodany ogółem:	305.49 g
Cholesterol:	232.1 mg	Glukoza:	10.97 g
Fruktoza:	18.93 g	Sacharoza:	17.93 g


**Wartości odżywcze**

<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	97.27 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.87 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.87 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.11 g
<b>Sód:</b>	1027.56 mg	<b>Potas:</b>	3822.1 mg
<b>Wapń:</b>	746.04 mg	<b>Fosfor:</b>	1095.59 mg
<b>Magnez:</b>	259.56 mg	<b>Żelazo:</b>	10.73 mg
<b>Witamina A:</b>	3541.11 µg	<b>Witamina D:</b>	0.95 µg
<b>Witamina E:</b>	10.05 mg	<b>Tiamina:</b>	0.9 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.51 mg	<b>Niacyna:</b>	13.51 mg
<b>Witamina C:</b>	129.97 mg		



28.05.2026 (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 porcja (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, gotowane (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (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:	2006 kcal	Wartość energetyczna:	8438.73 kJ
Woda:	1872.03 g	Białko ogółem:	96.98 g
Tłuszcz:	51.96 g	Węglowodany ogółem:	301.78 g
Cholesterol:	130.6 mg	Glukoza:	7.62 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Fruktoza:</b>	9.53 g	<b>Sacharoza:</b>	12.83 g
<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	129.05 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.28 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.73 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	9.04 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.26 g
<b>Sód:</b>	1124.75 mg	<b>Potas:</b>	3556.8 mg
<b>Wapń:</b>	805.68 mg	<b>Fosfor:</b>	1057.28 mg
<b>Magnez:</b>	253.5 mg	<b>Żelazo:</b>	8.69 mg
<b>Witamina A:</b>	1237.22 µg	<b>Witamina D:</b>	0.2 µg
<b>Witamina E:</b>	6.63 mg	<b>Tiamina:</b>	0.95 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.46 mg	<b>Niacyna:</b>	11.58 mg
<b>Witamina C:</b>	182.51 mg		



29.05.2026 (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)
Pasta z twarogu z koperkiem (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 jabłkowy (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:	2144 kcal	Wartość energetyczna:	10298.73 kJ
Woda:	1846.24 g	Białko ogółem:	103.18 g
Tłuszcz:	56.86 g	Węglowodany ogółem:	321.56 g
Cholesterol:	234.3 mg	Glukoza:	10.32 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Fruktoza:</b>	11.6 g	<b>Sacharoza:</b>	15.66 g
<b>Laktoza:</b>	25.05 g	<b>Skrobia:</b>	108.58 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	10.93 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.47 g
<b>Sód:</b>	1331.83 mg	<b>Potas:</b>	3955.13 mg
<b>Wapń:</b>	1058.31 mg	<b>Fosfor:</b>	1352.71 mg
<b>Magnez:</b>	306.58 mg	<b>Żelazo:</b>	9.91 mg
<b>Witamina A:</b>	3455.82 µg	<b>Witamina D:</b>	1.7 µg
<b>Witamina E:</b>	7.57 mg	<b>Tiamina:</b>	1.07 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.75 mg	<b>Niacyna:</b>	13.98 mg
<b>Witamina C:</b>	164.52 mg		



30.05.2026 (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 wieprzowa, gotowana	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	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 jabłkowy (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 porcja (20g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Wartość energetyczna:	7645.78 kJ
Woda:	1568.86 g	Białko ogółem:	97.59 g
Tłuszcz:	55.18 g	Węglowodany ogółem:	325.49 g
Cholesterol:	140.9 mg	Glukoza:	8.75 g
Fruktoza:	16.89 g	Sacharoza:	9.82 g


**Wartości odżywcze**

<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	74.33 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.84 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.91 g
<b>Sód:</b>	1059.78 mg	<b>Potas:</b>	3239.24 mg
<b>Wapń:</b>	680.64 mg	<b>Fosfor:</b>	1118.38 mg
<b>Magnez:</b>	259.44 mg	<b>Żelazo:</b>	8.94 mg
<b>Witamina A:</b>	997.09 µg	<b>Witamina D:</b>	0.28 µg
<b>Witamina E:</b>	10.9 mg	<b>Tiamina:</b>	1.14 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.47 mg	<b>Niacyna:</b>	21.51 mg
<b>Witamina C:</b>	216.24 mg		



31.05.2026 (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)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Ogórki kiszone	1 i 1/4 porcji (60g)
Salata	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 (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (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:	2063 kcal	Wartość energetyczna:	8686.18 kJ
Woda:	1519.69 g	Białko ogółem:	100.88 g
Tłuszcz:	54.71 g	Węglowodany ogółem:	304.08 g
Cholesterol:	122.2 mg	Glukoza:	8.24 g
Fruktoza:	9.21 g	Sacharoza:	19.81 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	84.54 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.75 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.73 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	11.3 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.81 g
<b>Sód:</b>	1173.18 mg	<b>Potas:</b>	3477.62 mg
<b>Wapń:</b>	675.52 mg	<b>Fosfor:</b>	997.19 mg
<b>Magnez:</b>	247.74 mg	<b>Żelazo:</b>	8.6 mg
<b>Witamina A:</b>	1150.23 µg	<b>Witamina D:</b>	0.67 µg
<b>Witamina E:</b>	6.18 mg	<b>Tiamina:</b>	1.44 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.38 mg	<b>Niacyna:</b>	17.6 mg
<b>Witamina C:</b>	124.37 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 marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Włożyć do garnka łyżkę oleju, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę) i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób przygotowania:**

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 jabłkowy (200ml) - 1 porcja**

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



**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 zmixować.

**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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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, uduśić 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 porcji (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: 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: 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 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 koperek, 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: 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: 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. Wlać 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 i 3/4 porcji (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)



**Sposób przygotowania:**

Do garnka włożyć oplukane mięso, wlać 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 ziele. 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 - 1/2 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 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: 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: 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: 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 precedzić. 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 misek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

**PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielały 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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. Blachę 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 koper i przyprawy, gotować przez chwilę. Zagęścić mąką.

**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.

**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 kurze, 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: 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 - 1/3 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: 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: 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 zmixować.

**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 - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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:**

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