

JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych węglowodanów

15.06.2026 - 28.06.2026

poniedziałek (2026-06-15)	wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)	piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Pomarańcza Arbuz	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata Nektarynka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) schab pieczony Ogórek Sałata Brzoskwinia	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) Papryka czerwona Sałata Kiwi
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Kiwi	Serek wiejski (MLE)	Brzoskwinia	Jabłko	Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)	Arbuz	Sok pomidorowy, bez soli
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Kasza gryczana, gotowana Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabieleną (MLE, SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (150g) Surówka z pora (MLE) (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (150g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (230g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (150g) Mizeria (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) schab pieczony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z białej fasoli (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Ogórek

poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)	piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)	niedziela (2026-06-28)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Rzodkiewka Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) schab pieczony Ogórek Sałata Brzoskwinia	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona Sałata Nektarynka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski drobiowe Musztarda (GOR) Ogórek Sałata Pomarańcza
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Mus owocowy 100%	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko	Arbuz	Serek wiejski (MLE)	Nektarynka	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (150g) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (200g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabieleny (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (150g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleny (SEL, MLE) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabieleny (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (230g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (150g) Czerwona kapusta na ciepło (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta ryбно-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) schab pieczony Serek Hochland mini (MLE) Pomidor



15.06.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Polewka Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)
Arbuz	1/2 plastra (175g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g)	1 porcja
Surówka z buraka (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2146 kcal	Wartość energetyczna:	11110.15 kJ
Woda:	1853.88 g	Białko ogółem:	108.58 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	63.4 g	Węglowodany ogółem:	295.91 g
Cholesterol:	183.5 mg	Glukoza:	16.78 g
Fruktoza:	22.95 g	Sacharoza:	26.06 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	184.87 g
Błonnik pokarmowy:	41.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.98 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.47 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.46 g
Sód:	1804.63 mg	Potas:	5121.33 mg
Wapń:	597.45 mg	Fosfor:	1573.32 mg
Magnez:	437.53 mg	Żelazo:	17.36 mg
Witamina A:	2029.83 µg	Witamina D:	1.67 µg
Witamina E:	12.52 mg	Tiamina:	2.72 mg
Ryboflawina:	1.29 mg	Niacyna:	35.16 mg
Witamina C:	246.79 mg		



16.06.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Wartość energetyczna:	9331.44 kJ
Woda:	1479.78 g	Białko ogółem:	122.89 g
Tłuszcz:	80.63 g	Węglowodany ogółem:	263.44 g
Cholesterol:	146.75 mg	Glukoza:	11.43 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	19.42 g	Sacharoza:	13.93 g
Laktoza:	5.24 g	Skrobia:	176.69 g
Błonnik pokarmowy:	42.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.41 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.02 g
Sód:	2589.5 mg	Potas:	3699.14 mg
Wapń:	966.19 mg	Fosfor:	1666.9 mg
Magnez:	504.98 mg	Żelazo:	15.75 mg
Witamina A:	2837.42 µg	Witamina D:	0.27 µg
Witamina E:	13.16 mg	Tiamina:	1.44 mg
Ryboflawina:	1.25 mg	Niacyna:	25.11 mg
Witamina C:	260.22 mg		



17.06.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

Brzoskwinia	1 sztuka (85g)
-------------	----------------

► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z białej fasoli (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszzone	1 porcja (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2069 kcal	Wartość energetyczna:	8649.42 kJ
Woda:	1647.79 g	Białko ogółem:	85.04 g
Tłuszcz:	76.32 g	Węglowodany ogółem:	269.39 g
Cholesterol:	490.9 mg	Glukoza:	13.02 g

Wartości
odżywcze

Fruktoza:	17.49 g	Sacharoza:	21.59 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	170.52 g
Błonnik pokarmowy:	42.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.64 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.31 g
Sód:	2346.9 mg	Potas:	4040.39 mg
Wapń:	522.22 mg	Fosfor:	1469.45 mg
Magnez:	417.52 mg	Żelazo:	16.64 mg
Witamina A:	3333.35 µg	Witamina D:	1.9 µg
Witamina E:	13.56 mg	Tiamina:	0.94 mg
Ryboflawina:	1.51 mg	Niacyna:	22.04 mg
Witamina C:	135.75 mg		



18.06.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Polewka Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Nektarynka	1 sztuka (115g)

► II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
--------	-----------------

► Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (150g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (200g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2047 kcal	Wartość energetyczna:	8554.82 kJ
Woda:	1626.17 g	Białko ogółem:	97.13 g
Tłuszcz:	66.63 g	Węglowodany ogółem:	270.46 g
Cholesterol:	357.9 mg	Glukoza:	11.66 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	19.26 g	Sacharoza:	20.21 g
Laktoza:	5.4 g	Skrobia:	132.17 g
Błonnik pokarmowy:	44.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.64 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.19 g
Sód:	2486.28 mg	Potas:	3690.23 mg
Wapń:	570.56 mg	Fosfor:	1459.04 mg
Magnez:	356.79 mg	Żelazo:	15.83 mg
Witamina A:	2617.76 µg	Witamina D:	1.26 µg
Witamina E:	13.11 mg	Tiamina:	1.08 mg
Ryboflawina:	1.55 mg	Niacyna:	23.85 mg
Witamina C:	189.76 mg		



19.06.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (150g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	2 porcje (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2285 kcal	Wartość energetyczna:	11697.77 kJ
Woda:	2066.7 g	Białko ogółem:	114.57 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	78.46 g	Węglowodany ogółem:	291.4 g
Cholesterol:	268.9 mg	Glukoza:	13.25 g
Fruktoza:	21.65 g	Sacharoza:	17.81 g
Laktoza:	17.58 g	Skrobia:	184.77 g
Błonnik pokarmowy:	42.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.37 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.73 g
Sód:	1797.11 mg	Potas:	4785.71 mg
Wapń:	1204.76 mg	Fosfor:	1896.8 mg
Magnez:	463.59 mg	Żelazo:	16.6 mg
Witamina A:	2180.8 µg	Witamina D:	1.91 µg
Witamina E:	19.84 mg	Tiamina:	1.11 mg
Ryboflawina:	1.85 mg	Niacyna:	26.85 mg
Witamina C:	493.5 mg		



20.06.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Brzoskwinia	1 sztuka (85g)

► II śniadanie

Arbuz	1/2 plastra (175g)
-------	--------------------

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (230g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Wartość energetyczna:	7735.48 kJ
Woda:	1395.57 g	Białko ogółem:	119.2 g
Tłuszcz:	65.5 g	Węglowodany ogółem:	254.11 g
Cholesterol:	332.5 mg	Glukoza:	7.83 g
Fruktoza:	12.32 g	Sacharoza:	15.09 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	144.22 g
Błonnik pokarmowy:	33.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.41 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.16 g
Sód:	1835.5 mg	Potas:	3342.44 mg
Wapń:	478.38 mg	Fosfor:	1445.48 mg
Magnez:	355.66 mg	Żelazo:	13.55 mg
Witamina A:	1435.32 µg	Witamina D:	0.95 µg
Witamina E:	13.79 mg	Tiamina:	1.03 mg
Ryboflawina:	1.27 mg	Niacyna:	36.65 mg
Witamina C:	94.54 mg		



21.06.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (150g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2056 kcal	Wartość energetyczna:	8611.03 kJ
Woda:	1690.4 g	Białko ogółem:	102.69 g
Tłuszcz:	68.02 g	Węglowodany ogółem:	262.82 g
Cholesterol:	125.6 mg	Glukoza:	13.03 g
Fruktoza:	15.08 g	Sacharoza:	6.89 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	195.4 g
Błonnik pokarmowy:	34.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.14 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.33 g
Sód:	1262.15 mg	Potas:	4399.65 mg
Wapń:	545.95 mg	Fosfor:	1474.42 mg
Magnez:	413.96 mg	Żelazo:	15.59 mg
Witamina A:	1299.27 µg	Witamina D:	0.97 µg
Witamina E:	12.93 mg	Tiamina:	2.09 mg
Ryboflawina:	1.39 mg	Niacyna:	35.33 mg
Witamina C:	473.58 mg		



22.06.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (150g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 i 1/3 porcji (200g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2121 kcal	Wartość energetyczna:	10082.93 kJ
Woda:	1608.69 g	Białko ogółem:	111.75 g
Tłuszcz:	68.44 g	Węglowodany ogółem:	265.48 g
Cholesterol:	400.3 mg	Glukoza:	9.02 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	17.81 g	Sacharoza:	10.01 g
Laktoza:	9.47 g	Skrobia:	139.35 g
Błonnik pokarmowy:	42.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.4 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.4 g
Sód:	2190.31 mg	Potas:	3677.19 mg
Wapń:	896.89 mg	Fosfor:	1780.27 mg
Magnez:	402.66 mg	Żelazo:	17.59 mg
Witamina A:	1706.43 µg	Witamina D:	1.44 µg
Witamina E:	11.86 mg	Tiamina:	1.11 mg
Ryboflawina:	1.58 mg	Niacyna:	39.44 mg
Witamina C:	177.09 mg		



23.06.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (200g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	2 porcje (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2153 kcal	Wartość energetyczna:	9037.75 kJ
Woda:	1796.16 g	Białko ogółem:	113.01 g
Tłuszcz:	61.83 g	Węglowodany ogółem:	295.4 g
Cholesterol:	259.9 mg	Glukoza:	11.77 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	12.75 g	Sacharoza:	9.35 g
Laktoza:	11.98 g	Skrobia:	194.72 g
Błonnik pokarmowy:	43.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.1 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.7 g
Sód:	1955.48 mg	Potas:	4498.24 mg
Wapń:	795.31 mg	Fosfor:	1672.06 mg
Magnez:	418.49 mg	Żelazo:	17.03 mg
Witamina A:	1516.94 µg	Witamina D:	1.68 µg
Witamina E:	9.23 mg	Tiamina:	2.22 mg
Ryboflawina:	1.92 mg	Niacyna:	29.8 mg
Witamina C:	356.97 mg		



24.06.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Brzoskwinia	1 sztuka (85g)

► II śniadanie

Jabłko	1 sztuka (180g)
--------	-----------------

► Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Wartość energetyczna:	8790.1 kJ
Woda:	1716.01 g	Białko ogółem:	110.91 g
Tłuszcz:	71.91 g	Węglowodany ogółem:	261.47 g
Cholesterol:	328.3 mg	Glukoza:	10.68 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	18.65 g	Sacharoza:	15.83 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	161.7 g
Błonnik pokarmowy:	42.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.98 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.13 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.98 g
Sód:	2198.77 mg	Potas:	4640.85 mg
Wapń:	574.15 mg	Fosfor:	1527.62 mg
Magnez:	414.3 mg	Żelazo:	18.87 mg
Witamina A:	2146.75 µg	Witamina D:	1.97 µg
Witamina E:	15.62 mg	Tiamina:	2.29 mg
Ryboflawina:	1.52 mg	Niacyna:	32.55 mg
Witamina C:	169.42 mg		



25.06.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Nektarynka	1 sztuka (115g)

► II śniadanie

Arbuz	1/2 plastra (175g)
-------	--------------------

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (150g)	1 porcja
Surówka z buraka (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2050 kcal	Wartość energetyczna:	8583.6 kJ
Woda:	1760.32 g	Białko ogółem:	101.49 g
Tłuszcz:	66.31 g	Węglowodany ogółem:	273.1 g
Cholesterol:	200.7 mg	Glukoza:	13.38 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	19.17 g	Sacharoza:	28.61 g
Laktoza:	5.43 g	Skrobia:	169.2 g
Błonnik pokarmowy:	42.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.67 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.7 g
Sód:	2062.98 mg	Potas:	4857.54 mg
Wapń:	784.89 mg	Fosfor:	1724.44 mg
Magnez:	459.86 mg	Żelazo:	16.12 mg
Witamina A:	2882.2 µg	Witamina D:	0.58 µg
Witamina E:	16.19 mg	Tiamina:	1.27 mg
Ryboflawina:	1.41 mg	Niacyna:	31.04 mg
Witamina C:	276.28 mg		



26.06.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2065 kcal	Wartość energetyczna:	10763.61 kJ
Woda:	1716.09 g	Białko ogółem:	106.63 g
Tłuszcz:	72.11 g	Węglowodany ogółem:	257.1 g
Cholesterol:	448.05 mg	Glukoza:	11.79 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	19.69 g	Sacharoza:	20.52 g
Laktoza:	5.57 g	Skrobia:	164.62 g
Błonnik pokarmowy:	39.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.38 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.65 g
Sód:	1638.48 mg	Potas:	4263.87 mg
Wapń:	726.75 mg	Fosfor:	1358.36 mg
Magnez:	394.93 mg	Żelazo:	15.81 mg
Witamina A:	4817.64 µg	Witamina D:	2.12 µg
Witamina E:	12.82 mg	Tiamina:	0.94 mg
Ryboflawina:	1.5 mg	Niacyna:	22.09 mg
Witamina C:	222.13 mg		



27.06.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

Nektarynka	1 sztuka (115g)
------------	-----------------

► Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (230g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2162 kcal	Wartość energetyczna:	8132.03 kJ
Woda:	1466.35 g	Białko ogółem:	102.03 g
Tłuszcz:	63.53 g	Węglowodany ogółem:	305.79 g
Cholesterol:	109.7 mg	Glukoza:	10.58 g
Fruktoza:	11.46 g	Sacharoza:	17.1 g

**Wartości odżywcze**

Laktoza:	5.43 g	Skrobia:	171.07 g
Błonnik pokarmowy:	47.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.5 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.56 g
Sód:	1848.07 mg	Potas:	4175.06 mg
Wapń:	793.12 mg	Fosfor:	1538.17 mg
Magnez:	403.44 mg	Żelazo:	18.76 mg
Witamina A:	1815.11 µg	Witamina D:	0.39 µg
Witamina E:	11.81 mg	Tiamina:	1.9 mg
Ryboflawina:	1.34 mg	Niacyna:	22.94 mg
Witamina C:	169.11 mg		



28.06.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Kiełbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (150g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2185 kcal	Wartość energetyczna:	9131.26 kJ
Woda:	1771.6 g	Białko ogółem:	100.98 g
Tłuszcz:	77.97 g	Węglowodany ogółem:	273.34 g
Cholesterol:	155 mg	Glukoza:	12.4 g
Fruktoza:	13.24 g	Sacharoza:	14.51 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	188.41 g
Błonnik pokarmowy:	38.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.37 g
Sód:	2153.35 mg	Potas:	3898.29 mg
Wapń:	614.36 mg	Fosfor:	1406.29 mg
Magnez:	393.98 mg	Żelazo:	14.17 mg
Witamina A:	765.87 µg	Witamina D:	0.18 µg
Witamina E:	13.74 mg	Tiamina:	0.87 mg
Ryboflawina:	1.15 mg	Niacyna:	23.42 mg
Witamina C:	265.65 mg		

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- 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: 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 oplukać, 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: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g) - 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 i 1/2 porcji (150g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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



PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- 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. Zabielić śmietaną.

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

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



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

- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchewkę umyć, obrać ze skóry, zetrzeć na grubych oczkach. Kapustę umyć i poszatkować. Do warzyw dodać olej i przyprawy, wymieszać.

**PRZEPIS: Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Pasta curry, żółta - 1/7 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszać i chwilę podsmażyć. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszać co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Miesząc co chwilę smażyć przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodać pastę curry.

Wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą. Zmiksować razem z mleczkiem kokosowym. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy wbić jajko. Smażyć przez chwilę.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pasta z białej fasoli (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola biała, gotowana - 1/6 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolę z puszki optukać pod wodą, rozgnieść widelcem. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na patelni, zostawić do przestudzenia. Jabłko umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Wszystkie składniki połączyć w misce, doprawić i wymieszać.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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



PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabieleną (MLE, 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)
- 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)
- Ziemniaki - 4 sztuki (360g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

Do garnka włożyć opłukane 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. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i dodać do zupy. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce, dodać do zupy. Gotować przez 10 minut, doprawić świeżo zmielonym pieprzem. Zupę odstawić z ognia i zabielić śmietaną.

PRZEPIS: Udka z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Udka ułożyć na blasze, posypać przyprawami i piec w piecu konwekcyjnym. Z otrzymanego wywaru z udek przygotować sos.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)
- Ser edamski (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.



PRZEPIS: Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 2 porcje (200g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać olej w garnku, podsmażyć cebulę do zeszklenia. Dodać włoszczyznę pokrojoną w drobną kostkę lub startą na grubych oczkach. Dodać paprykę i czosnek. Dusić do miękkości. Dodać pomidory lub passatę pomidorową. Zalać bulionem. Dodać liście laurowego i ziele angielskie. Dodać ryż i gotować do miękkości. Zupę doprawić do smaku papryką, solą, pieprzem i kolendrą.

PRZEPIS: Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (150g) - 5 porcji

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/2 sztuki (125g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dorsz, świeży - 6 i 1/2 sztuki (650g)
- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 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: Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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



PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (230g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (150g)
- 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 pieczenia. Z uzyskanego płynu, przygotować sos zagęszczając go mąką.

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (200g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 i 3/4 porcji (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)



Sposób przygotowania:

Ogórki umyć, obrać ze skórki i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do nich jogurt grecki, sól i pieprz. Porządnie wymieszać.



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

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa biała, parzona - 1/7 sztuki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (150g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (130g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 i 1/3 szklanki (120g)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



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 (JAJ) (200g) - 6 porcji

- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1 szklanka (180g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 7 i 3/4 porcji (780g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 i 3/4 sztuki (90g)



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

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszcze - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ciecierzycza gotowana - 2 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

Ugotowaną ciecierzycę przesypać do pojemnika blendera, dodać suszone pomidory, oliwę, paprykę i zblendować na gładki krem, następnie dodać sok z cytryny i dokładnie wymieszać.



PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabieleną (SEL, MLE) (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 brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- 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: Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (150g) - 1 porcja

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- 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 groszek, jogurt, przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać.

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

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- 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. Obrac ziemniaki i pokroić w kostkę, dodać do zupy, gotować ok. 20 min. Dodać szpinak, zagotować. Zabielić śmietaną.



PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 kalafiorowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE) (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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- 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. Zabielić śmietaną.

PRZEPIS: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (230g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/2 szklanki (100g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Przyprawić solą i pieprzem.



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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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 - 1/4 szklanki (50g)
- 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 przyprawy. Gotować kolejne 1,5 godziny.

PRZEPIS: Udko z kurczaka, pieczone (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Czerwoną kapustę drobno poszatkować i przełożyć do dużego garnka. Dodać liście laurowe, ziele angielskie i szczyptę soli. Zalać wodą i gotować na małym ogniu, aż kapusta zmięknie (ok. 20–25 minut). Obrać cebulę, drobno posiekać i podsmażyć do zeszklenia. Ugotowaną kapustę odcedzić. Dodać do niej cebulę i tłuszcz z patelni. Wlać ocet, dodać cukier, sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszać. Gotować całość na małym ogniu jeszcze przez 5–7 minut, aż składniki się połączą, a kapusta nabierze lekko słodko-kwaśnego smaku.