

JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych węglowodanów

29.06.2026 - 12.07.2026

poniedziałek (2026-06-29)	wtorek (2026-06-30)	środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor Sałata Nektarynka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Papryka czerwona Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Sałata Brzoskwinia	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 Nektarynka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski wieprzowe Ketchup, łagodny Pomidor Sałata Jabłko
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Brzoskwinia	Kiwi	Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)	Brzoskwinia	Sok pomidorowy, bez soli
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (150g) Surówka z białej kapusty (200g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (150g) Surówka z pora (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabelana (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Filet z indyka duszony (150g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (150g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Grochówka z ziemniakami (350g) Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (230g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (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) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ser edamski (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) schab pieczony Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (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 Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka dębowa Ogórek

poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)	środa (2026-07-08)	czwartek (2026-07-09)	piątek (2026-07-10)	sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) schab pieczony Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona Sałata Nektarynka	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Rzodkiewka Sałata Brzoskwinia	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) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) Ogórki kiszzone Sałata Brzoskwinia
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Kiwi	Serek wiejski (MLE)	Jabłko	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Nektarynka	Kiwi
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (230g) Brokuły z olejem (200g) 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, pęczak, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) Udło z kurczaka, pieczone (150g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabieleną (MLE, SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (150g) Sos pomidorowy (GLU) (80ml) Surówka z białej kapusty (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą 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) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (150g) Surówka z czerwonej kapusty (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) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z białej fasoli (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Papryka czerwona



29.06.2026 (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (150g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (200g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (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)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Wartość energetyczna:	11470.33 kJ
Woda:	1606.6 g	Białko ogółem:	111.47 g
Tłuszcz:	83.3 g	Węglowodany ogółem:	268.56 g
Cholesterol:	352.8 mg	Glukoza:	14.6 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	21.29 g	Sacharoza:	15.39 g
Laktoza:	7.55 g	Skrobia:	131.34 g
Błonnik pokarmowy:	41.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.96 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.29 g
Sód:	2031.18 mg	Potas:	4032.06 mg
Wapń:	879.9 mg	Fosfor:	1670.83 mg
Magnez:	375.7 mg	Żelazo:	16.19 mg
Witamina A:	2765.66 µg	Witamina D:	2.13 µg
Witamina E:	16.65 mg	Tiamina:	2.15 mg
Ryboflawina:	1.54 mg	Niacyna:	33.56 mg
Witamina C:	195.64 mg		



30.06.2026 (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)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka dębową	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Nektarynka	1 sztuka (115g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (150g)	1 porcja
Surówka z pora (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)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1933 kcal	Wartość energetyczna:	8101.2 kJ
Woda:	1777.21 g	Białko ogółem:	108.92 g
Tłuszcz:	55.56 g	Węglowodany ogółem:	258.45 g
Cholesterol:	286.05 mg	Glukoza:	10.26 g

**Wartości odżywcze**

Fruktoza:	11.93 g	Sacharoza:	17.77 g
Laktoza:	12.25 g	Skrobia:	160.81 g
Błonnik pokarmowy:	40.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.75 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.74 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.02 g
Sód:	1902.28 mg	Potas:	4462.31 mg
Wapń:	711.76 mg	Fosfor:	1722.03 mg
Magnez:	418.02 mg	Żelazo:	15.44 mg
Witamina A:	2506.18 µg	Witamina D:	3.92 µg
Witamina E:	12.41 mg	Tiamina:	0.87 mg
Ryboflawina:	1.49 mg	Niacyna:	31.05 mg
Witamina C:	173.09 mg		



01.07.2026 (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 i 2/3 plastra (50g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	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 z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2118 kcal	Wartość energetyczna:	8870.31 kJ
Woda:	1684.45 g	Białko ogółem:	95.35 g
Tłuszcz:	63.71 g	Węglowodany ogółem:	304.4 g
Cholesterol:	168 mg	Glukoza:	15.42 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	23.19 g	Sacharoza:	24.59 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	184.1 g
Błonnik pokarmowy:	50.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.93 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.06 g
Sód:	1466.4 mg	Potas:	4617.99 mg
Wapń:	628.67 mg	Fosfor:	1535.98 mg
Magnez:	459.58 mg	Żelazo:	18.27 mg
Witamina A:	5490.22 µg	Witamina D:	0.49 µg
Witamina E:	15.88 mg	Tiamina:	1.64 mg
Ryboflawina:	1.43 mg	Niacyna:	39.33 mg
Witamina C:	261.75 mg		



02.07.2026 (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
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Brzoskwinia	1 sztuka (85g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (150g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	1 porcja
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)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2067 kcal	Wartość energetyczna:	7722.02 kJ
Woda:	1574.14 g	Białko ogółem:	106.18 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	75.04 g	Węglowodany ogółem:	245.03 g
Cholesterol:	310.4 mg	Glukoza:	9.5 g
Fruktoza:	10.33 g	Sacharoza:	12.77 g
Laktoza:	5.41 g	Skrobia:	135.71 g
Błonnik pokarmowy:	39.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.98 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.84 g
Sód:	1855.7 mg	Potas:	3645.83 mg
Wapń:	569.26 mg	Fosfor:	1454.19 mg
Magnez:	366.4 mg	Żelazo:	13.23 mg
Witamina A:	2114.58 µg	Witamina D:	1.14 µg
Witamina E:	14.02 mg	Tiamina:	0.91 mg
Ryboflawina:	1.36 mg	Niacyna:	26.07 mg
Witamina C:	154.88 mg		



03.07.2026 (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)
Salata	1 porcja (15g)
Nektarynka	1 sztuka (115g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabilana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (150g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, 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 Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Półdzwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2081 kcal	Wartość energetyczna:	10828.34 kJ
Woda:	1814.85 g	Białko ogółem:	110.44 g
Tłuszcz:	70.68 g	Węglowodany ogółem:	258.8 g
Cholesterol:	211.8 mg	Glukoza:	6.94 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	8.88 g	Sacharoza:	21.62 g
Laktoza:	17.97 g	Skrobia:	173.67 g
Błonnik pokarmowy:	36.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.19 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.15 g
Sód:	2619.28 mg	Potas:	4577.79 mg
Wapń:	1264.03 mg	Fosfor:	1868.36 mg
Magnez:	523.83 mg	Żelazo:	18.75 mg
Witamina A:	2661.04 µg	Witamina D:	1.91 µg
Witamina E:	17.57 mg	Tiamina:	1.29 mg
Ryboflawina:	1.82 mg	Niacyna:	27.57 mg
Witamina C:	298.06 mg		



04.07.2026 (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Grochówka z ziemniakami (350g)	1 porcja
Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (230g)	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)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Wartość energetyczna:	9503.13 kJ
Woda:	3256.37 g	Białko ogółem:	118.53 g
Tłuszcz:	77.03 g	Węglowodany ogółem:	279.03 g
Cholesterol:	161.9 mg	Glukoza:	8.5 g
Fruktoza:	10.1 g	Sacharoza:	12.56 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	155.77 g
Błonnik pokarmowy:	44.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.06 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.59 g
Sód:	1621.39 mg	Potas:	3793.89 mg
Wapń:	547.4 mg	Fosfor:	1444.65 mg
Magnez:	401.89 mg	Żelazo:	16.69 mg
Witamina A:	1195.01 µg	Witamina D:	1.25 µg
Witamina E:	13.41 mg	Tiamina:	2.05 mg
Ryboflawina:	1.08 mg	Niacyna:	30.1 mg
Witamina C:	127.76 mg		



05.07.2026 (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 wieprzowe	1 porcja (100g)
Ketchup, łagodny	1 porcja (15g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (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)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębową	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2143 kcal	Wartość energetyczna:	7882.51 kJ
Woda:	1806.59 g	Białko ogółem:	112.22 g
Tłuszcz:	70.5 g	Węglowodany ogółem:	266.03 g
Cholesterol:	296 mg	Glukoza:	12.52 g
Fruktoza:	20.88 g	Sacharoza:	11.78 g

**Wartości odżywcze**

Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	188.75 g
Błonnik pokarmowy:	36.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.24 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.4 g
Sód:	2139.91 mg	Potas:	4378.79 mg
Wapń:	479.75 mg	Fosfor:	1519.46 mg
Magnez:	411.95 mg	Żelazo:	15.91 mg
Witamina A:	1038.38 µg	Witamina D:	0.88 µg
Witamina E:	11.36 mg	Tiamina:	1.05 mg
Ryboflawina:	1.41 mg	Niacyna:	38.82 mg
Witamina C:	317.96 mg		



06.07.2026 (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 porcja (10g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (230g)	1 porcja
Brokuły z olejem (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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Wartość energetyczna:	8447.76 kJ
Woda:	1740.46 g	Białko ogółem:	106.39 g
Tłuszcz:	65.31 g	Węglowodany ogółem:	261.47 g
Cholesterol:	123.45 mg	Glukoza:	13.5 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	21.29 g	Sacharoza:	13.33 g
Laktoza:	5.21 g	Skrobia:	170.94 g
Błonnik pokarmowy:	41.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.45 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.86 g
Sód:	1685.49 mg	Potas:	5081.56 mg
Wapń:	581.04 mg	Fosfor:	1670.66 mg
Magnez:	431.91 mg	Żelazo:	15 mg
Witamina A:	1265.67 µg	Witamina D:	1.81 µg
Witamina E:	15.97 mg	Tiamina:	1.15 mg
Ryboflawina:	1.73 mg	Niacyna:	33.9 mg
Witamina C:	315.73 mg		



07.07.2026 (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 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Nektarynka	1 sztuka (115g)

► 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 i 1/3 porcji (200g)
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (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)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2132 kcal	Wartość energetyczna:	11057.01 kJ
Woda:	1723.42 g	Białko ogółem:	125.53 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.18 g	Węglowodany ogółem:	278.3 g
Cholesterol:	217.5 mg	Glukoza:	8.29 g
Fruktoza:	10.49 g	Sacharoza:	21.32 g
Laktoza:	5.36 g	Skrobia:	192.65 g
Błonnik pokarmowy:	41.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.6 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.31 g
Sód:	2041.56 mg	Potas:	4155.4 mg
Wapń:	1072.65 mg	Fosfor:	1636.31 mg
Magnez:	430.81 mg	Żelazo:	19.9 mg
Witamina A:	1702.72 µg	Witamina D:	1.5 µg
Witamina E:	12.16 mg	Tiamina:	1.59 mg
Ryboflawina:	1.46 mg	Niacyna:	29.31 mg
Witamina C:	262.7 mg		



08.07.2026 (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 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej 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 białej fasoli (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Wartość energetyczna:	9123.76 kJ
Woda:	1761.21 g	Białko ogółem:	108.75 g
Tłuszcz:	76.83 g	Węglowodany ogółem:	272.97 g
Cholesterol:	350.5 mg	Glukoza:	13.43 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	21.56 g	Sacharoza:	13.54 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	175.73 g
Błonnik pokarmowy:	42.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.61 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	14.6 g
Sód:	1826.03 mg	Potas:	4744.2 mg
Wapń:	528.14 mg	Fosfor:	1593.18 mg
Magnez:	451.44 mg	Żelazo:	17.14 mg
Witamina A:	2335.5 µg	Witamina D:	2.02 µg
Witamina E:	15.67 mg	Tiamina:	2.45 mg
Ryboflawina:	1.51 mg	Niacyna:	31.5 mg
Witamina C:	164.85 mg		



09.07.2026 (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 porcja (10g)
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)
Brzoskwinia	1 sztuka (85g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, pieczone (150g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (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 twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka dębową	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2051 kcal	Wartość energetyczna:	8573.73 kJ
Woda:	1856.78 g	Białko ogółem:	101.55 g
Tłuszcz:	70.42 g	Węglowodany ogółem:	261.32 g
Cholesterol:	232.9 mg	Glukoza:	9.28 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	10.53 g	Sacharoza:	13.03 g
Laktoza:	5.4 g	Skrobia:	149.41 g
Błonnik pokarmowy:	42.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.92 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.57 g
Sód:	1657.06 mg	Potas:	4148.38 mg
Wapń:	644.26 mg	Fosfor:	1443.54 mg
Magnez:	385.25 mg	Żelazo:	16 mg
Witamina A:	1934.23 µg	Witamina D:	0.33 µg
Witamina E:	11.62 mg	Tiamina:	0.91 mg
Ryboflawina:	1.49 mg	Niacyna:	24.85 mg
Witamina C:	203.04 mg		



10.07.2026 (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 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Polewka Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Sałata	1 porcja (15g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (150g)	1 porcja
Sos pomidorowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (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 Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2179 kcal	Wartość energetyczna:	11231.59 kJ
Woda:	1791.52 g	Białko ogółem:	106.04 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	69.47 g	Węglowodany ogółem:	287.83 g
Cholesterol:	432.65 mg	Glukoza:	14.89 g
Fruktoza:	22.52 g	Sacharoza:	17.14 g
Laktoza:	11.79 g	Skrobia:	136.32 g
Błonnik pokarmowy:	45.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.83 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.61 g
Sód:	1938.9 mg	Potas:	4360.57 mg
Wapń:	803.25 mg	Fosfor:	1605.18 mg
Magnez:	394.32 mg	Żelazo:	16.24 mg
Witamina A:	2524.52 µg	Witamina D:	2.94 µg
Witamina E:	17.77 mg	Tiamina:	1.18 mg
Ryboflawina:	1.7 mg	Niacyna:	25.7 mg
Witamina C:	401.5 mg		



11.07.2026 (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 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą 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)
Ogórek	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2072 kcal	Wartość energetyczna:	7754.82 kJ
Woda:	1407.33 g	Białko ogółem:	110.77 g
Tłuszcz:	71.54 g	Węglowodany ogółem:	251.62 g
Cholesterol:	356.5 mg	Glukoza:	9.16 g
Fruktoza:	10.88 g	Sacharoza:	14.52 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	135.66 g
Błonnik pokarmowy:	36.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.86 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.54 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.91 g
Sód:	1821.85 mg	Potas:	3659.94 mg
Wapń:	482.83 mg	Fosfor:	1530.43 mg
Magnez:	387.56 mg	Żelazo:	14.49 mg
Witamina A:	1440.07 µg	Witamina D:	1.19 µg
Witamina E:	17.79 mg	Tiamina:	1.02 mg
Ryboflawina:	1.33 mg	Niacyna:	38.66 mg
Witamina C:	166.02 mg		



12.07.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
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 kiszzone	1 i 1/4 porcji (60g)
Salata	1 porcja (15g)
Brzoskwinia	1 sztuka (85g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (150g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (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 twarogu (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:	2117 kcal	Wartość energetyczna:	8858.63 kJ
Woda:	1439.14 g	Białko ogółem:	106.67 g
Tłuszcz:	70.92 g	Węglowodany ogółem:	266.79 g
Cholesterol:	125.6 mg	Glukoza:	11.36 g
Fruktoza:	11.8 g	Sacharoza:	12.65 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	195.3 g
Błonnik pokarmowy:	38.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.51 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.96 g
Sód:	1650.18 mg	Potas:	3941.66 mg
Wapń:	580.45 mg	Fosfor:	1426.57 mg
Magnez:	387.3 mg	Żelazo:	15.38 mg
Witamina A:	997.1 µg	Witamina D:	0.97 µg
Witamina E:	15.98 mg	Tiamina:	1.88 mg
Ryboflawina:	1.18 mg	Niacyna:	33.9 mg
Witamina C:	250.92 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: Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (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, wczesne - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

**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) (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, 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 duszenia. Z uzyskanego płynu, przygotować sos zagęszczając go mąką.

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Ogórek - 1/7 porcji (15g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić w garnku na maśle. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę i mieszać co chwilę, smażyć przez około 5 minut. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, podsmażyć przez ok. 5 minut. Zalać wodą, dodać mięso, dodać kurkumę, liść laurowy oraz ziela angielskie i zagotować. Doprawić solą i pieprzem. Dodać umyte i pokrojone na plasterki pieczarki i gotować przez ok. 5 minut. Odstawić z ognia, dodać posiekaną natkę oraz śmietanę. Makaron ugotować osobno.

PRZEPIS: Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (150g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mięso mielone z indyka - 3/4 szklanki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurze, 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: 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: 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 gołąbkowa z ryżem brązowym, 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)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać mielone mięso i dokładnie obsmażyć je z każdej strony, aż mięso zacznie się rumienić. Dodać cebulę pokrojoną w kosteczkę i smażyć mieszając przez ok. 5 minut. Dodać obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, sól, pieprz i resztę przypraw, wymieszać, smażyć przez ok. 2 minuty. Wlać wodę i zagotować. Dodać drobno posiekaną kapustę oraz suchy ryż. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut, do miękkości ryżu. Dodać koncentrat pomidorowy. Zagotować.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Filety poporcjować, doprawić solą i pieprzem, nasmarować papryką, oregano, olejem. Wstawić do pieca konwekcyjnego i piec bez przykrycia przez 30 minut.

PRZEPIS: 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 z czerwonej fasoli (50g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

PRZEPIS: 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. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.



PRZEPIS: Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Filet z indyka duszony (150g) - 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- 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: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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 ogórkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje**

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 6 i 2/3 łyżeczki (40g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)
- 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 - 3 i 1/4 porcji (160g)
- 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 zielem. Gotować przez ok. 40 minut pod przykryciem. W połowie gotowania dodać ryż. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce, dodać do zupy. Gotować przez 10 minut, doprawić świeżo zmielonym pieprzem. Zupę odstawić z ognia i zabielić śmietaną.

PRZEPIS: Ryba pieczona (RYB) (150g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- 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) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 6 i 3/4 garści (170g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Grochówka z ziemniakami (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka z zimną wodą włożyć mięso i wędzonkę, zagotować. Zmniejszyć ogień, zszumować i dodać wypłukany na sicie oraz odsączony groch. Gotować pod przykryciem przez ok. 45 - 50 minut, aż mięso i groch będą miękkie. Pod koniec gotowania dodać 1 łyżeczkę soli. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Marchewkę i pietruszkę obrać i pokroić na cienkie plasterki lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do ugotowanego wywaru z mięsem i grochem dodać ziemniaki, marchewkę, pietruszkę oraz ząbek czosnku w całości. Gotować przez około 20 - 25 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Rozgrzać oliwę na patelni i podsmażyć pokrojoną w kosteczkę cebulkę, dodać mąkę, zamieszać i od razu przełożyć do gotującej się zupy. Dodać listek laurowy, ziele angielskie i majeranek, zagotować.



PRZEPIS: Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (230g) - 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 - 1 i 1/3 porcji (140g)
- 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: 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: Pieczona pierś z kurczaka (150g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filety poporcjować, doprawić solą i pieprzem, nasmarować papryką, oregano, olejem. Wstawić do pieca konwekcyjnego i piec bez przykrycia przez 30 minut.

PRZEPIS: 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: 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 sosie pieczarkowym (MLE) (230g) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, papryka, świeża natka pietruszki). Pierś uduścić w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Brokuły z olejem (200g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (185g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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



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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- 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: Sos koperkowy (GLU) (80ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa 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 mieszając co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Mieszając 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: 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 kapusty kiszzonej 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 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 opłukać 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: 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: Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



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. Zabielić zahartowaną śmietaną.

PRZEPIS: Udka 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: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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



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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabelana (MLE, 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



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. Zabielić śmietaną. Posypać natką pietruszki.

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

- Jaja kurcze, 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 muszkatołowa, 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 pomidorowy (GLU) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Passatę podgrzać, dodać zioła, w razie potrzeby zagęścić mąką.

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

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Ciecierzycę zalać zimną wodą i odstawić na całą noc do namoczenia. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. godzinę na małym ogniu. Zebrać szumy. Warzywa umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Ziemniaki, obrać umyć i pokroić w kostkę. Do zupy dodać namoczoną ciecierzycę, gotować ok. 40 minut. Po tym czasie dodać warzywa i pomidory, gotować kolejne 15 min. do miękkości ziemniaków.



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, uduścić 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: Surówka z czerwonej kapusty (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę obrać, poszatkować. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki wymieszać i doprawić.

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.