

# JADŁOSPIS

Dieta bogatobiałkowa 4 posiłki

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)   |
|--|--|--|--|---|---|--|
| <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Cukinia<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Cukinia<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>schab pieczony<br>Cukinia<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata |
| <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>   | <b>II śniadanie</b>   | <b>II śniadanie</b>  |
| Banan  | Serek wiejski (MLE)  | Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g)  | Jabłko gotowane (180g)   | Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)   | Banan   | Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy  |
| <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>   |
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)   | Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)               | Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)<br>Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)<br>Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)   | Zupa ogórkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Udko z kurczaka, duszone, w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany<br>Ryż biały, gotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml)  | Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)<br>Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)<br>Sos koperkowy (GLU) (80ml)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)   | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g)<br>Makaron, ugotowany (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)   | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Marchewka duszona (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)  |
| <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Cukinia  | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>schab pieczony<br>Pomidor  | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z brokuła (50g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Ogórki kiszone  | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor   | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Cukinia   | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor   | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Cukinia   |

| 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)  |
|--|--|--|---|--|--|---|
| <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>   | <b>Śniadanie</b>  |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Cukinia<br>Sałata                                       | Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>schab pieczony<br>Cukinia<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Pasta z twarogu (MLE) (50g)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Miód pszczeli<br>Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Cukinia<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Kiełbaski drobiowe<br>Cukinia<br>Sałata |
| <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>   | <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>  | <b>II śniadanie</b>   |
| Mus owocowy 100%   | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)   | Jabłko gotowane (180g)   | Banan   | Serek wiejski (MLE)  | Jabłko gotowane (180g)   | Kisiel truskawkowy (200g)   |
| <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Obiad</b>  |
| Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)<br>Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Kasza kuskus, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)   | Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)<br>Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE)<br>Surówka z marchewki (150g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)   | Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)<br>Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich, dietetyczna (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                       | Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g)<br>Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)<br>Marchewka duszona (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)   | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g)<br>Makaron, ugotowany (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)  | Rosół z ryżem (SEL) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)   |
| <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>   | <b>Kolacja</b>  |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor  | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paprykarz b/cebuli (RYB)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Ogórki kiszone  | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor   | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g)<br>Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Cukinia                                 | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta ryбно-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor   | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor   | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>schab pieczony<br>Pomidor   |



15.06.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

► II śniadanie

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

► Obiad

|  |                 |
|--|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)        | 1 porcja        |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) | 1 porcja        |
| Buraki tarte, gotowane                         | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                   | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                        | 1 porcja        |

► Kolacja

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



Wartości  
odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2105 kcal | Wartość energetyczna: | 10122.3 kJ |
| Woda:                 | 1659.64 g | Białko ogółem:        | 99.92 g    |
| Tłuszcz:              | 55.73 g   | Węglowodany ogółem:   | 317.62 g   |
| Cholesterol:          | 150.9 mg  | Glukoza:              | 9.72 g     |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 10.92 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 28.55 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.03 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 128.69 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.46 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 17.69 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.59 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.29 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1153.52 mg | <b>Potas:</b>                             | 4423.86 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 743.44 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1241.73 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 335.17 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 12.17 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 999.5 µg   | <b>Witamina D:</b>                        | 1.27 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 8.82 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 2.02 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.51 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 19.97 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 110.39 mg  |   |            |



16.06.2026 (wtorek)

► Śniadanie

|  |                 |
|--|-----------------|
| Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)        | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Weka (GLU)                               | 2 kromki (60g)  |
| Kajzerka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Serek Tartare (MLE)                      | 1 porcja (20g)  |
| Szynka dębowa                            | 1 porcja (30g)  |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |

► II śniadanie

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

► Obiad

|   |                 |
|---|-----------------|
| Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)                       | 1 porcja        |
| Fasolka szparagowa, gotowana                            | 1 porcja (150g) |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)               | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                 | 1 porcja        |

► Kolacja

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



Wartości  
odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2195 kcal | Wartość energetyczna: | 9208.54 kJ |
| Woda:                 | 1438.7 g  | Białko ogółem:        | 113.35 g   |
| Tłuszcz:              | 72.22 g   | Węglowodany ogółem:   | 283.93 g   |
| Cholesterol:          | 141.1 mg  | Glukoza:              | 5.89 g     |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |           |
|--|------------|---|-----------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 8.47 g     | <b>Sacharoza:</b>                         | 6.77 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.03 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 83.3 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.55 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.88 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 13.76 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 6.15 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1756.3 mg  | <b>Potas:</b>                             | 2902 mg   |
| <b>Wapń:</b>                                     | 921.11 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 937.02 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 201.62 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 8.44 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1153.65 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.29 µg   |
| <b>Witamina E:</b>                               | 7.71 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 1.14 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.36 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 12.7 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 110.82 mg  |   |           |



17.06.2026 (środa)

► Śniadanie

|   |                    |
|---|--------------------|
| Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja           |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)  | 1 porcja           |
| Weka (GLU)                                | 2 kromki (60g)     |
| Kajzerka (GLU)                            | 1 sztuka (60g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)      | 1 porcja (10g)     |
| Serek Kiri (MLE)                          | 1 opakowanie (17g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)      | 1 porcja (30g)     |
| Cukinia                                   | 1/6 sztuki (100g)  |
| Salata                                    | 1 porcja (15g)     |

► II śniadanie

|  |          |
|--|----------|
| Mus brzoskwinowy z jogurtem (MLE) (100g) | 1 porcja |
|--|----------|

► Obiad

|   |          |
|---|----------|
| Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) | 1 porcja |
| Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)     | 1 porcja |
| Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) | 1 porcja |
| Kompot jabłkowy (200ml)                   | 1 porcja |

► Kolacja

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



Wartości  
odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2012 kcal | Wartość energetyczna: | 8456.86 kJ |
| Woda:                 | 1565.27 g | Białko ogółem:        | 92.05 g    |
| Tłuszcz:              | 61.13 g   | Węglowodany ogółem:   | 286.57 g   |
| Cholesterol:          | 193.1 mg  | Glukoza:              | 8.12 g     |
| Fruktoza:             | 12.09 g   | Sacharoza:            | 17.82 g    |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.54 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 126.28 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.2 g     | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.26 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 13 g       | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 6.11 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1527.51 mg | <b>Potas:</b>                             | 3036.43 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 805.8 mg   | <b>Fosfor:</b>                            | 937.04 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 222.25 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 7.45 mg    |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2578.99 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.63 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 7.05 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 0.73 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.32 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 9.14 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 92.01 mg   |   |            |



18.06.2026 (czwartek)

► Śniadanie

|  |                   |
|--|-------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)           | 1 porcja          |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja          |
| Weka (GLU)   | 2 kromki (60g)    |
| Kajzerka (GLU)   | 1 sztuka (60g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                   | 1 porcja (10g)    |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja          |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                      | 1 porcja (30g)    |
| Cukinia  | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata   | 1 porcja (15g)    |

► II śniadanie

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

► Obiad

|  |                 |
|--|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, duszone, w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja        |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany  | 1 porcja (150g) |
| Ryż biały, gotowany                                    | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                | 1 porcja        |

► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                           | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Tartare (MLE)                  | 1 porcja (20g)       |
| Szynka dębową                        | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



Wartości  
odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2051 kcal | Wartość energetyczna: | 8629.32 kJ |
| Woda:                 | 1766.09 g | Białko ogółem:        | 89.5 g     |
| Tłuszcz:              | 58.57 g   | Węglowodany ogółem:   | 304.52 g   |
| Cholesterol:          | 322 mg    | Glukoza:              | 7.4 g      |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 15.39 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 11.33 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.03 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 136.43 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 20.58 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 19.51 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 14.23 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.51 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1855.13 mg | <b>Potas:</b>                             | 3139.64 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 731.18 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1142.41 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 220.83 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 9.82 mg    |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1494.54 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 1.18 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 8.04 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 0.89 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.6 mg     | <b>Niacyna:</b>                           | 12.33 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 127.59 mg  |   |            |



19.06.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|   |                       |
|---|-----------------------|
| Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja              |
| Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)           | 1 porcja              |
| Sos koperkowy (GLU) (80ml)                          | 1 porcja              |
| Brokuły, gotowane w wodzie                          | 1 i 1/2 porcji (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                        | 3 sztuki (250g)       |
| Kompot jabłkowy (200ml)                             | 1 porcja              |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                           | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)       |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g)       |
| Cukinia                              | 1/8 sztuki (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |             |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2274 kcal | Wartość energetyczna: | 10840.98 kJ |
| Woda:                 | 1924.19 g | Białko ogółem:        | 105.52 g    |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 68.17 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 323.84 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 228.5 mg   | <b>Glukoza:</b>                           | 6.15 g     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 8 g        | <b>Sacharoza:</b>                         | 18.02 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 28.56 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 123.45 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.69 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.74 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.97 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.36 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1100.72 mg | <b>Potas:</b>                             | 4001.58 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1052.98 mg | <b>Fosfor:</b>                            | 1292.09 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 275.74 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 8.73 mg    |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2353.95 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 1.57 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.85 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 0.95 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.82 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 12.13 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 170.81 mg  |   |            |



20.06.2026 (sobota)

► Śniadanie

|   |                   |
|---|-------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja          |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja          |
| Weka (GLU)  | 2 kromki (60g)    |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)    |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony                   | 1 sztuka (25g)    |
| schab pieczony                                      | 1 porcja (30g)    |
| Cukinia   | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata  | 1 porcja (15g)    |

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                           | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Jaja kurze, całe (JAJ)               | 1 sztuka (50g)       |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



Wartości  
odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2155 kcal | Wartość energetyczna: | 7721.66 kJ |
| Woda:                 | 1480.2 g  | Białko ogółem:        | 103.16 g   |
| Tłuszcz:              | 54.51 g   | Węglowodany ogółem:   | 325.61 g   |
| Cholesterol:          | 306.5 mg  | Glukoza:              | 12.52 g    |
| Fruktoza:             | 13.48 g   | Sacharoza:            | 22.86 g    |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.03 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 80.62 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24 g       | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 15.3 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.53 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.03 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1197.47 mg | <b>Potas:</b>                             | 3290.51 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 699.55 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1157.64 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 290.59 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 9.31 mg    |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1510.61 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.99 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.52 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 0.94 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.65 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 20.28 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 134.81 mg  |   |            |



21.06.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|  |                    |
|--|--------------------|
| Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja           |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)         | 1 porcja           |
| Weka (GLU)                                       | 4 kromki (120g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)  | 1 porcja           |
| Serek Kiri (MLE)                                 | 1 opakowanie (17g) |
| Pomidor  | 1 porcja (100g)    |
| Salata   | 1 porcja (15g)     |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|   |                 |
|---|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)         | 1 porcja        |
| Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja        |
| Marchewka duszona (150g)                    | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                     | 1 porcja        |

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2122 kcal | Wartość energetyczna: | 8923.28 kJ |
| Woda:                 | 1712.93 g | Białko ogółem:        | 92.74 g    |
| Tłuszcz:              | 66.83 g   | Węglowodany ogółem:   | 303.55 g   |
| Cholesterol:          | 122.2 mg  | Glukoza:              | 8.49 g     |
| Fruktoza:             | 11.14 g   | Sacharoza:            | 32.71 g    |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.03 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 66.4 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.51 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.66 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.52 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.26 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 779.38 mg  | <b>Potas:</b>                             | 3573.52 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 679.62 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 992.39 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 228.74 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 8.11 mg    |
| <b>Witamina A:</b>                               | 4344.93 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.67 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.09 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.56 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.41 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 17.83 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 94.09 mg   |   |            |



22.06.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

► II śniadanie

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

► Obiad

|   |                 |
|---|-----------------|
| Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)                            | 1 porcja        |
| Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) | 1 porcja        |
| Fasolka szparagowa, gotowana                              | 1 porcja (150g) |
| Kasza kuskus, gotowana (GLU)                              | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                   | 1 porcja        |

► Kolacja

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



Wartości  
odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2040 kcal | Wartość energetyczna: | 9839.98 kJ |
| Woda:                 | 1620.02 g | Białko ogółem:        | 101.95 g   |
| Tłuszcz:              | 61.06 g   | Węglowodany ogółem:   | 280.46 g   |
| Cholesterol:          | 336.7 mg  | Glukoza:              | 4.72 g     |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.27 g     | <b>Sacharoza:</b>                         | 5.39 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 20.07 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 72.72 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.47 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 20.6 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.54 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.27 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1153.83 mg | <b>Potas:</b>                             | 3145.48 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 830.54 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1292.61 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 264.17 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 10.73 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1134.69 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 1.16 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.91 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 1.14 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.78 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 23.55 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 95.63 mg   |   |            |


**23.06.2026 (wtorek)**
**► Śniadanie**

|  |                   |
|--|-------------------|
| Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)        | 1 porcja          |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja          |
| Weka (GLU)                               | 2 kromki (60g)    |
| Kajzerka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)    |
| Serek Tartare (MLE)                      | 1 porcja (20g)    |
| Szynka dębową                            | 1 porcja (30g)    |
| Cukinia                                  | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)    |

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Kolacja**

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                           | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)       | 1 porcja             |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g)       |
| Ogórki kiszone                       | 1 porcja (50g)       |


**Wartości  
odżywcze**

|                              |           |                              |            |
|------------------------------|-----------|------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2229 kcal | <b>Wartość energetyczna:</b> | 9382.75 kJ |
| <b>Woda:</b>                 | 1828.63 g | <b>Białko ogółem:</b>        | 107.96 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 60.04 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 328.17 g   |
| <b>Cholesterol:</b>          | 173 mg    | <b>Glukoza:</b>              | 8.52 g     |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 9.92 g     | <b>Sacharoza:</b>                         | 13.54 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 24.49 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 146.5 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 26.64 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 23.03 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 12.74 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.36 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1525.28 mg | <b>Potas:</b>                             | 4052.14 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 997.41 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1393.36 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 338.74 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 10.48 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 801.89 µg  | <b>Witamina D:</b>                        | 1.31 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 7.18 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 1.62 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2 mg       | <b>Niacyna:</b>                           | 16.05 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 233.28 mg  |   |            |



24.06.2026 (środa)

► Śniadanie

|  |                   |
|--|-------------------|
| Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)              | 1 porcja          |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja          |
| Weka (GLU)   | 2 kromki (60g)    |
| Kajzerka (GLU)   | 1 sztuka (60g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                   | 1 porcja (10g)    |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja          |
| schab pieczony   | 1 porcja (30g)    |
| Cukinia  | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata   | 1 porcja (15g)    |

► II śniadanie

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

► Obiad

|  |          |
|--|----------|
| Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE)            | 1 porcja |
| Surówka z marchewki (150g)                             | 1 porcja |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                | 1 porcja |

► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                           | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Tartare (MLE)                  | 1 porcja (20g)       |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



Wartości  
odżywcze

|                       |           |                       |           |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2025 kcal | Wartość energetyczna: | 8516.5 kJ |
| Woda:                 | 1737.13 g | Białko ogółem:        | 101.68 g  |
| Tłuszcz:              | 55.66 g   | Węglowodany ogółem:   | 294.05 g  |
| Cholesterol:          | 424.5 mg  | Glukoza:              | 9.72 g    |
| Fruktoza:             | 17.39 g   | Sacharoza:            | 18.24 g   |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.06 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 129.14 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.87 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.61 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 12.9 g     | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 5.33 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1346.55 mg | <b>Potas:</b>                             | 3174.09 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 731.73 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1107.18 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 218.16 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 11 mg      |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3493.47 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 1.84 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 6.97 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 0.83 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.74 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 11.68 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 88.69 mg   |   |            |


**25.06.2026 (czwartek)**
**► Śniadanie**

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

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

|  |                 |
|--|-----------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)                   | 1 porcja        |
| Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich, dietetyczna (100g) | 1 porcja        |
| Buraki tarte, gotowane   | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie   | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)  | 1 porcja        |

**► Kolacja**

|  |                      |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                              | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)   | 4 kromki (120g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                         | 1 porcja (10g)       |
| Salatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) | 1 porcja             |
| Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                            | 1 porcja (30g)       |
| Cukinia  | 1/8 sztuki (50g)     |


**Wartości  
odżywcze**

|                              |           |                              |            |
|------------------------------|-----------|------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2034 kcal | <b>Wartość energetyczna:</b> | 8559.15 kJ |
| <b>Woda:</b>                 | 1688.91 g | <b>Białko ogółem:</b>        | 96.37 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 53.55 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>   | 307.98 g   |
| <b>Cholesterol:</b>          | 182 mg    | <b>Glukoza:</b>              | 10.88 g    |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 12.18 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 29.69 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.03 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 118.4 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 20.98 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 15.99 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 14.74 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.26 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1249.42 mg | <b>Potas:</b>                             | 4328.51 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 735.4 mg   | <b>Fosfor:</b>                            | 1159.89 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 294.79 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 9.74 mg    |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1547.41 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.51 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 8.87 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 0.95 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.5 mg     | <b>Niacyna:</b>                           | 16.81 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 117.73 mg  |   |            |



26.06.2026 (piątek)

► Śniadanie

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

► II śniadanie

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

► Obiad

|   |                 |
|---|-----------------|
| Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)      | 1 porcja        |
| Marchewka duszona (150g)                                      | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                  | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                       | 1 porcja        |

► Kolacja

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



Wartości  
odżywcze

|                       |           |                       |             |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2205 kcal | Wartość energetyczna: | 10542.86 kJ |
| Woda:                 | 1607.6 g  | Białko ogółem:        | 111.81 g    |
| Tłuszcz:              | 69.12 g   | Węglowodany ogółem:   | 298.45 g    |
| Cholesterol:          | 445.45 mg | Glukoza:              | 6.52 g      |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 8.41 g     | <b>Sacharoza:</b>                         | 8.29 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.23 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 116.46 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 23.44 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.67 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 14.73 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 6.49 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1117.73 mg | <b>Potas:</b>                             | 3259.87 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 914.9 mg   | <b>Fosfor:</b>                            | 1042.26 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 232.73 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 9.71 mg    |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3657.04 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 2.15 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.02 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 0.86 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.75 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 9.99 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 127 mg     |   |            |



27.06.2026 (sobota)

► Śniadanie

|   |                   |
|---|-------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja          |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja          |
| Weka (GLU)  | 2 kromki (60g)    |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)    |
| Miód pszczeli                                       | 1 sztuka (25g)    |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                   | 1 porcja (30g)    |
| Cukinia   | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata  | 1 porcja (15g)    |

► II śniadanie

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

► Obiad

|   |                 |
|---|-----------------|
| Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g)       | 1 porcja        |
| Makaron, ugotowany (GLU)                                  | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                   | 1 porcja        |

► Kolacja

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



Wartości  
odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2115 kcal | Wartość energetyczna: | 7544.57 kJ |
| Woda:                 | 1500.95 g | Białko ogółem:        | 95.02 g    |
| Tłuszcz:              | 53.07 g   | Węglowodany ogółem:   | 326.35 g   |
| Cholesterol:          | 148.9 mg  | Glukoza:              | 8.34 g     |
| Fruktoza:             | 16.24 g   | Sacharoza:            | 11.22 g    |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |            |
|--|------------|---|------------|
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.03 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 71.38 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 25.59 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 16.73 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 13.98 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.29 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1095.43 mg | <b>Potas:</b>                             | 2942.36 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 688.55 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1054.03 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 235.65 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 9.23 mg    |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1389.53 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.67 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 7.45 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 1 mg       |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.31 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 15.78 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 118.55 mg  |   |            |



28.06.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|  |                   |
|--|-------------------|
| Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja          |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)         | 1 porcja          |
| Weka (GLU)                                       | 4 kromki (120g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 porcja (10g)    |
| Kiełbaski drobiowe                               | 1 porcja (100g)   |
| Cukinia  | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata   | 1 porcja (15g)    |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                  |                 |
|----------------------------------|-----------------|
| Rosół z ryżem (SEL) (350g)       | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g) | 1 porcja        |
| Buraki tarte, gotowane           | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie     | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)          | 1 porcja        |

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2006 kcal | Wartość energetyczna:             | 8432.52 kJ |
| Woda:                 | 1749.64 g | Białko ogółem:                    | 94.48 g    |
| Tłuszcz:              | 55.43 g   | Węglowodany ogółem:               | 296.31 g   |
| Cholesterol:          | 130.6 mg  | Glukoza:                          | 5.17 g     |
| Fruktoza:             | 7.09 g    | Sacharoza:                        | 19.39 g    |
| Laktoza:              | 16.03 g   | Skrobia:                          | 74.51 g    |
| Błonnik pokarmowy:    | 16.62 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.67 g    |



**Wartości  
odżywcze**

|  |            |   |           |
|--|------------|---|-----------|
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 6.18 g     | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 3.96 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1446.16 mg | <b>Potas:</b>                             | 3204.2 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 645.06 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 912.71 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 211.74 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 7.72 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 787.46 µg  | <b>Witamina D:</b>                        | 0.13 µg   |
| <b>Witamina E:</b>                               | 3.62 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 0.66 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.24 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 10.13 mg  |
| <b>Witamina C:</b>                               | 112.17 mg  |   |           |



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

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



**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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



**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

**PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować na mleku.

**PRZEPIS: Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g) - 1 porcja**

- Brzoskwinia - 1 sztuka (85g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (15g)



**Sposób przygotowania:**

Brzoskwinie obrać ze skórki, zblendować na gładki mus, podawać z kleksem z jogurtu naturalnego.



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

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 4 porcje (120g)



**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować, ostudzić przecisnąć przez praskę razem z twarogiem. Dodać mąkę, jajko i wymieszać. Z ciasta formować wałki i kroić pod skosem na kluski. Ugotować w wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z masłem oraz cukrem z cynamonem.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pasta z brokuła (50g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/3 porcji (40g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Brokuł ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Ostudzić. Koperkę posiekać. Do brokułu dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muszkatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



**PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



**Sposób  
przygotowania:**

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszane - 4 i 3/4 porcji (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)



**Sposób  
przygotowania:**

Do garnka włożyć 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. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i dodać do zupy. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce, dodać do zupy. Gotować przez 10 minut.

**PRZEPIS: Udko z kurczaka, duszone, w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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



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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/2 sztuki (125g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- 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 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 koperek i przyprawy, gotować przez chwilę. Zagęścić mąką.

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

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również kalafior oraz ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować kolejne 20 minut.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- 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: Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

**PRZEPIS: 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 - 1/3 szklanki (30g)
- 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) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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 - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.



**PRZEPIS: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, gotować ok. 1 godz. Zebrać szumowiny. Dodać warzywa pokrojone w kostkę lub starte na grubych oczkach. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, gotować ok. 20 min. Przyprawić do smaku i dodać posiekaną natkę pietruszki.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- 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 mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Makaron bezjajeczny - 1 i 2/3 szklanki (120g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



**Sposób przygotowania:**

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



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

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Wieprzowina, łopatka - 6 sztuk (600g)
- Passata - 1 szklanka (240g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)



**Sposób przygotowania:**

Ugotowaną marchewkę, pietruszkę, por i ugotowane mięso zmielić lub przecisnąć przez praskę. Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka. Krążek ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i zlepiać boki na kształt pieroga. Surowe pierogi odkładać na blat oprószony mąką i przykryć je ściereczką. Z pozostałego ciasta zrobić to samo. W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wrzucać pojedynczo kilka pierogów, zmniejszyć ogień i gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Należy zamieszać wodę od czasu do czasu.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- 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, dietetyczna (100g) - 1 porcja**

- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



**Sposób przygotowania:**

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: połowę oleju, zioła prowansalskie, sól 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 b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać szpinak, zagotować. Dodać kaszę manną, gotować ok. 20 min. Zabielić śmietaną. Gotować kolejne 20 minut.



**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 kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

**PRZEPIS: 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 (100g) - 1 porcja**

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

**Sposób  
przygotowania:**

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

---