

JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta podstawowa

13.07.2026 - 26.07.2026

poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)	środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski drobiowe Ketchup, łagodny Papryka czerwona Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jabłko	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Nektarynka	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Serek wiejski (MLE)	Kiwi	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (150g) Buraki tarte, gotowane Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (200g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (230g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (150g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka dębowa Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta ryбно-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) schab pieczony Ogórki kiszone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek

poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)	środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) schab pieczony Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczele Szynka gotowana z piersi indyka Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski wieprzowe Musztarda (GOR) Ogórek Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Banan	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko	Kisiel truskawkowy (200g)	Jogurt naturalny (MLE)	Brzoskwinia	Arbuz
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (150g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (150g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g) Placki ziemniaczane (JAJ, GLU) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (150g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabieleną (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (150g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (230g) Ogórki kiszzone Kasza gryczana, gotowana Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (150g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka dębowa Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka gotowana z piersi indyka Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka dębowa Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) schab pieczony Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka dębowa Pomidor



13.07.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (150g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębową	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Wartość energetyczna:	8211.95 kJ
Woda:	3602 g	Białko ogółem:	115.31 g
Tłuszcz:	63.06 g	Węglowodany ogółem:	281.8 g
Cholesterol:	337.1 mg	Glukoza:	7.1 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	15.15 g
Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	25.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.72 g
Sód:	2065.76 mg
Wapń:	842.29 mg
Magnez:	308.42 mg
Witamina A:	917.9 µg
Witamina E:	8.44 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina C:	91.43 mg

Sacharoza:	18.33 g
Skrobia:	99.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.72 g
Potas:	3685.76 mg
Fosfor:	1437.01 mg
Żelazo:	12.54 mg
Witamina D:	1.34 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	20.59 mg



14.07.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (200g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2447 kcal	Wartość energetyczna:	12371.36 kJ
Woda:	1953.85 g	Białko ogółem:	128.09 g
Tłuszcz:	64.48 g	Węglowodany ogółem:	334.77 g
Cholesterol:	322.8 mg	Glukoza:	8.08 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	10.15 g
Laktoza:	28.95 g
Błonnik pokarmowy:	30 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.02 g
Sód:	1677.88 mg
Wapń:	1258.97 mg
Magnez:	380.82 mg
Witamina A:	2137.8 µg
Witamina E:	11.28 mg
Ryboflawina:	2.56 mg
Witamina C:	388.04 mg

Sacharoza:	18.36 g
Skrobia:	169.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.32 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.5 g
Potas:	4609.17 mg
Fosfor:	1815.59 mg
Żelazo:	13.3 mg
Witamina D:	1.79 µg
Tiamina:	2.39 mg
Niacyna:	27.22 mg



15.07.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE)	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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszane	1 porcja (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2313 kcal	Wartość energetyczna:	9698.15 kJ
Woda:	1429.53 g	Białko ogółem:	104.24 g
Tłuszcz:	73.39 g	Węglowodany ogółem:	304.71 g
Cholesterol:	241.7 mg	Glukoza:	8.51 g
Fruktoza:	12.06 g	Sacharoza:	23.83 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	16.45 g
Błonnik pokarmowy:	26.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.33 g
Sód:	1904.84 mg
Wapń:	878.28 mg
Magnez:	238.78 mg
Witamina A:	2268.05 µg
Witamina E:	13.04 mg
Ryboflawina:	1.36 mg
Witamina C:	130.4 mg

Skrobia:	153.82 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.76 g
Potas:	2781.79 mg
Fosfor:	999.59 mg
Żelazo:	12.16 mg
Witamina D:	0.97 µg
Tiamina:	0.63 mg
Niacyna:	10.98 mg



16.07.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Wartość energetyczna:	9522.76 kJ
Woda:	1796.09 g	Białko ogółem:	115.69 g
Tłuszcz:	68.88 g	Węglowodany ogółem:	297.79 g
Cholesterol:	244 mg	Glukoza:	8.57 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	11.95 g
Laktoza:	16.42 g
Błonnik pokarmowy:	34.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.27 g
Sód:	1807.26 mg
Wapń:	1054.59 mg
Magnez:	418.62 mg
Witamina A:	3166.41 µg
Witamina E:	13.31 mg
Ryboflawina:	1.87 mg
Witamina C:	223.22 mg

Sacharoza:	10.65 g
Skrobia:	153.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.48 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.15 g
Potas:	4425.87 mg
Fosfor:	1594.6 mg
Żelazo:	15.01 mg
Witamina D:	1.71 µg
Tiamina:	2.71 mg
Niacyna:	29.35 mg



17.07.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka dębową	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabiela (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2357 kcal	Wartość energetyczna:	11986.01 kJ
Woda:	1656.92 g	Białko ogółem:	129.77 g
Tłuszcz:	74.7 g	Węglowodany ogółem:	287.79 g
Cholesterol:	490.4 mg	Glukoza:	6.71 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	8.35 g
Laktoza:	16.46 g
Błonnik pokarmowy:	29.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.19 g
Sód:	1882.09 mg
Wapń:	1369.05 mg
Magnez:	283.4 mg
Witamina A:	1663.38 µg
Witamina E:	8.87 mg
Ryboflawina:	1.83 mg
Witamina C:	172.93 mg

Sacharoza:	7 g
Skrobia:	109.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.65 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.02 g
Potas:	3585.8 mg
Fosfor:	1448.79 mg
Żelazo:	11.1 mg
Witamina D:	2.26 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	13.32 mg



18.07.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, 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 mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2328 kcal	Wartość energetyczna:	8820.4 kJ
Woda:	2740.31 g	Białko ogółem:	117.45 g
Tłuszcz:	75.08 g	Węglowodany ogółem:	288.09 g
Cholesterol:	198.6 mg	Glukoza:	10.23 g
Fruktoza:	11.73 g	Sacharoza:	9.13 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	26.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.79 g
Sód:	1402.39 mg
Wapń:	893.26 mg
Magnez:	315.41 mg
Witamina A:	1352.01 µg
Witamina E:	10.3 mg
Ryboflawina:	1.36 mg
Witamina C:	111.31 mg

Skrobia:	102.67 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.07 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.34 g
Potas:	3205.32 mg
Fosfor:	1336.95 mg
Żelazo:	12.96 mg
Witamina D:	0.88 µg
Tiamina:	0.88 mg
Niacyna:	21.06 mg



19.07.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
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)
Kielbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Ketchup, łagodny	1 porcja (15g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (150g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2326 kcal	Wartość energetyczna:	9733.66 kJ
Woda:	1831.36 g	Białko ogółem:	108.29 g
Tłuszcz:	72.36 g	Węglowodany ogółem:	304.76 g
Cholesterol:	371.6 mg	Glukoza:	9.95 g
Fruktoza:	12.46 g	Sacharoza:	35.61 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	30.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.15 g
Sód:	2127.34 mg
Wapń:	854.59 mg
Magnez:	335 mg
Witamina A:	3332.14 µg
Witamina E:	14.02 mg
Ryboflawina:	1.92 mg
Witamina C:	262.88 mg

Skrobia:	124.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.61 g
Potas:	3983.24 mg
Fosfor:	1515.1 mg
Żelazo:	12.12 mg
Witamina D:	1.25 µg
Tiamina:	1.03 mg
Niacyna:	21.94 mg



20.07.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (150g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka dębową	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2390 kcal	Wartość energetyczna:	10013.25 kJ
Woda:	1534.41 g	Białko ogółem:	129.04 g
Tłuszcz:	70.29 g	Węglowodany ogółem:	301.16 g
Cholesterol:	194.6 mg	Glukoza:	9.76 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	11.02 g
Laktoza:	16.08 g
Błonnik pokarmowy:	27.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.06 g
Sód:	2009.45 mg
Wapń:	1295.17 mg
Magnez:	353.83 mg
Witamina A:	1738.53 µg
Witamina E:	10.17 mg
Ryboflawina:	1.66 mg
Witamina C:	196.34 mg

Sacharoza:	20.18 g
Skrobia:	111.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.87 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.52 g
Potas:	3945.88 mg
Fosfor:	1645.34 mg
Żelazo:	12.91 mg
Witamina D:	1.18 µg
Tiamina:	1.96 mg
Niacyna:	27.58 mg



21.07.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (150g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Wartość energetyczna:	11535.26 kJ
Woda:	1950.42 g	Białko ogółem:	130.94 g
Tłuszcz:	66.66 g	Węglowodany ogółem:	277.38 g
Cholesterol:	492.25 mg	Glukoza:	5.95 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	7.23 g
Laktoza:	23.24 g
Błonnik pokarmowy:	28.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.98 g
Sód:	1957.94 mg
Wapń:	1126.19 mg
Magnez:	399.12 mg
Witamina A:	1797.18 µg
Witamina E:	13.1 mg
Ryboflawina:	2.01 mg
Witamina C:	214.11 mg

Sacharoza:	7.26 g
Skrobia:	132.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.21 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.36 g
Potas:	4040.48 mg
Fosfor:	1698.92 mg
Żelazo:	14.2 mg
Witamina D:	3.86 µg
Tiamina:	1 mg
Niacyna:	23.44 mg



22.07.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g)	1 porcja
Placki ziemniaczane (JAJ, GLU) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2654 kcal	Wartość energetyczna:	11118.04 kJ
Woda:	2101.83 g	Białko ogółem:	112.72 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	78.67 g
Cholesterol:	584.45 mg
Fruktoza:	19.2 g
Laktoza:	16.23 g
Błonnik pokarmowy:	37.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.88 g
Sód:	2453.13 mg
Wapń:	991.88 mg
Magnez:	418.08 mg
Witamina A:	4102.74 µg
Witamina E:	12.31 mg
Ryboflawina:	2.39 mg
Witamina C:	166.51 mg

Węglowodany ogółem:	373.84 g
Glukoza:	11.46 g
Sacharoza:	18.94 g
Skrobia:	217.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.82 g
Potas:	5281.88 mg
Fosfor:	1721.81 mg
Żelazo:	17.75 mg
Witamina D:	2.79 µg
Tiamina:	2.1 mg
Niacyna:	25.55 mg



23.07.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (150g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka dębową	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Wartość energetyczna:	9543.29 kJ
Woda:	1870.57 g	Białko ogółem:	118.06 g
Tłuszcz:	68.99 g	Węglowodany ogółem:	292.68 g
Cholesterol:	181.3 mg	Glukoza:	7.88 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	9.37 g
Laktoza:	16.4 g
Błonnik pokarmowy:	29.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.86 g
Sód:	1746.46 mg
Wapń:	1392.15 mg
Magnez:	322.38 mg
Witamina A:	2880.02 µg
Witamina E:	11.58 mg
Ryboflawina:	1.7 mg
Witamina C:	260.75 mg

Sacharoza:	17.76 g
Skrobia:	102.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.03 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.49 g
Potas:	3736.89 mg
Fosfor:	1561.77 mg
Żelazo:	13.26 mg
Witamina D:	0.33 µg
Tiamina:	1.01 mg
Niacyna:	33.41 mg



24.07.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (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 gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (150g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Papryka czerwona	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Wartość energetyczna:	11478.47 kJ
Woda:	1768.9 g	Białko ogółem:	122.15 g
Tłuszcz:	65.02 g	Węglowodany ogółem:	287.6 g
Cholesterol:	352.05 mg	Glukoza:	5.6 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	7.61 g
Laktoza:	21.03 g
Błonnik pokarmowy:	28.51 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.63 g
Sód:	2119 mg
Wapń:	1180.15 mg
Magnez:	383.56 mg
Witamina A:	2336.37 µg
Witamina E:	13.43 mg
Ryboflawina:	1.93 mg
Witamina C:	199.66 mg

Sacharoza:	8.44 g
Skrobia:	135.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.91 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.08 g
Potas:	4158.44 mg
Fosfor:	1548.01 mg
Żelazo:	11.81 mg
Witamina D:	2.58 µg
Tiamina:	1.12 mg
Niacyna:	18.63 mg



25.07.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Szynka gotowana z piersi indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Rzodkiewka	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (230g)	1 porcja
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Wartość energetyczna:	9462.47 kJ
Woda:	1736.07 g	Białko ogółem:	116.76 g
Tłuszcz:	60.25 g	Węglowodany ogółem:	312.81 g
Cholesterol:	167.1 mg	Glukoza:	7.54 g



Wartości odżywcze

Fruktoza:	8.94 g
Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	34.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.33 g
Sód:	1898.79 mg
Wapń:	882.69 mg
Magnez:	468.11 mg
Witamina A:	2062.48 µg
Witamina E:	10.69 mg
Ryboflawina:	1.93 mg
Witamina C:	170.41 mg

Sacharoza:	14.93 g
Skrobia:	148.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.92 g
Potas:	4266.04 mg
Fosfor:	1747.47 mg
Żelazo:	15.38 mg
Witamina D:	2 µg
Tiamina:	2.68 mg
Niacyna:	27.9 mg



26.07.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Kiełbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Ogórek	1 porcja (100g)
Salata	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (150g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka dębową	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Wartość energetyczna:	8238.35 kJ
Woda:	1757.94 g	Białko ogółem:	116.98 g
Tłuszcz:	67 g	Węglowodany ogółem:	277.95 g
Cholesterol:	318.9 mg	Glukoza:	7.72 g
Fruktoza:	12.78 g	Sacharoza:	11.1 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	20.07 g
Błonnik pokarmowy:	22.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.7 g
Sód:	1717.55 mg
Wapń:	901.9 mg
Magnez:	333.49 mg
Witamina A:	1098.58 µg
Witamina E:	5.92 mg
Ryboflawina:	1.82 mg
Witamina C:	105.88 mg

Skrobia:	129.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.03 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.29 g
Potas:	3863.65 mg
Fosfor:	1463.94 mg
Żelazo:	11.85 mg
Witamina D:	0.92 µg
Tiamina:	0.93 mg
Niacyna:	19.21 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: Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/3 szklanki (40g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą (1.5 L wody). Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (150g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.



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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (200g) - 6 porcji

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



**Sposób
przygotowania:**

Kapustę zetrzeć na tarce lub rozdrobnić w melakserze. Zblanszować, ostudzić. Cebulę zetrzeć na tarce. Mięso wymieszać z cebulą, kapustą, jajkami i surowym ryżem, doprawić solą oraz pieprzem. Uformować gołąbki, następnie krótko obsmażyć na patelni. Układać w brytfankach z zachowaniem odstępów. Przecier pomidorowy (passatę) rozcieńczyć bulionem, wymieszać z 1 łyżką ziół prowansalskich lub mieszkanką 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 całkowicie przykryte. Piec bez przykrycia przez ok. 1 godzinę.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

Makaron ugotować na mleku.



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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka. Krążek ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i 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 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 ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) - 1 porcja

- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ciecierzycza gotowana - 2 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Rzodkiewka - 1/7 porcji (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabieleną (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

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



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 pekińskiej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa 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 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: 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 - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- 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: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób
przygotowania:**

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

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 fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola biała, gotowana - 1/4 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

Dzień wcześniej namoczyć fasolę: wsypać do garnka, zalać zimną wodą i odstawić na całą noc do napęcznienia. Następnego dnia odcedzić fasolę. Do dużego garnka włożyć pokrojone mięso, wlać 2,5 litra wody, dodać fasolę oraz łyżeczkę soli. Zagotować, zszumować, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 1 godzinę i 15 minut. Dodać obraną marchewkę, obraną pietruszkę, kawałek korzenia selera oraz ziela angielskie i listek laurowy. Gotować przez 15 minut. Kielbasę pokroić w kosteczkę. Włożyć na patelnię i co chwilę mieszając podsmażyć na złoty kolor. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać rozgnieciony czosnek. Przełożyć do garnka z wywarem wypłukując patelnię częścią wywaru. Do zupy dodać odłożoną startą marchewkę, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i w razie potrzeby solą. Gotować 10 minut. Ziemniaki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do zupy. Gotować przez 1/2 godziny. Na koniec dodać majeranek i chwilę pogotować. Podawać z pieczywem

PRZEPIS: Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (230g) - 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 i 1/2 porcji (150g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- 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: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 1/6 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (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)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (50ml)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, gotować ok. 1 godz., zebrać szumowiny. Dodać warzywa i czosnek. Kielbasę pokroić w półplasterki, dodać do wywaru. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, dodać do wywaru. Gdy ziemniaki będą już miękkie, dodać żur i gotować przez ok. 10 minut. W międzyczasie dodać majeranek. Zupę odstawić z ognia. Doprawić w razie potrzeby solą oraz pieprzem.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.



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

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

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mięso mielone z indyka - 3/4 szklanki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (10g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso opłukać, zmielić, gotować ok. 1 godz. Dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę i pokrojoną w kostkę paprykę. Dodać fasolę czerwoną i kukurydzę. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Dodać koncentrat pomidorowy, przyprawić do smaku.

PRZEPIS: Placki ziemniaczane (JAJ, GLU) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 3 sztuki (270g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)



**Sposób
przygotowania:**

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Następnie na małych oczkach zetrzeć cebulę i czosnek. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem. Wszystko razem wymieszać. Następnie na blaszce rozłożyć papier do pieczenia i rozsmarować na nim oliwę. Łyżką układać placuszki. Piec w piekarniku przez 20 min w temp. 180 stopni. Podawać z jogurtem.



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: 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 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: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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



**Sposób
przygotowania:**

Ugotować kisiel.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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



PRZEPIS: 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: Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób
przygotowania:**

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

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: Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Kapustę kiszzoną 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 twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) - 1 porcja

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



**Sposób
przygotowania:**

Ogórka 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: Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- 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)
- 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 ziemniaki i groszek, gotować ok. 20 min. Dodać przecier pomidorowy. Gotować kolejne 10 minut.

PRZEPIS: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (230g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso pokroić w kostkę ok. 1,5 cm. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Czosnek obrać. W dużym garnku na oliwie zeszklić osoloną cebulę, dodać czosnek i smażyć przez chwilę. Zwiększyć ogień do dużego i włożyć mięso, doprawić je solą i pieprzem i stopniowo obsmażać co chwilę mieszając. Gdy całe mięso będzie już obsmażone, dodać przyprawy: ziele angielskie, liście laurowe, słodką i ostrą paprykę oraz suszone oregano. Dodać gorący bulion, przykryć garnek, ustawić na mniejszy ogień i gotować przez 1 i 1/2 godziny. Dodać obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę oraz pokrojone na półplasterki pieczarki, wymieszać, zagotować, sprawdzić doprawienie solą. Przykryć i gotować przez kolejną godzinę do miękkości mięsa. W celu zagęszczenia sosu przesiać mąkę bezpośrednio przez sitko do garnka z gulaszem, wymieszać i zagotować. Gotować jeszcze 1 - 2 minuty.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso przyprawić, dusić w piecu konwekcyjnym. Z pozostałych składników przyrządzić sos.