

# JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta łatwostrawna

10.08.2026 - 23.08.2026

| poniedziałek (2026-08-10)                                                                                                                                                                                                                                   | wtorek (2026-08-11)                                                                                                                                                                                                                    | środa (2026-08-12)                                                                                                                                                                                                                                                 | czwartek (2026-08-13)                                                                                                                                                                                                                                                         | piątek (2026-08-14)                                                                                                                                                                                                                                              | sobota (2026-08-15)                                                                                                                                                                                                                                                       | niedziela (2026-08-16)                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<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>Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)<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>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor<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>Szynka wieprzowa, gotowana<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>Twaróg krajanka półtłusty (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>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<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 wieprzowe<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>                                                                                                                                                                            |
| Jabłko gotowane (180g)                                                                                                                                                                                                                                      | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)                                                                                                                                                                                              | Mus brzoskwiniowy z jogurtem (MLE) (100g)                                                                                                                                                                                                                          | Banan                                                                                                                                                                                                                                                                         | Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko gotowane (180g)                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy                                                                                                                                                          |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                   |
| Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (150g)<br>Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                    | Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (150g)<br>Marchewka duszona (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                 | Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)<br>Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)<br>Twarożek do naleśników (MLE) (120g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                                          | Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Filet z indyka duszony (150g)<br>Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)<br>Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                     | Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (150g)<br>Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                  | Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)<br>Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g)<br>Ryż biały, gotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                                                                   | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Pieczona pierś z kurczaka (150g)<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>Serek Tartare (MLE)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor                                                                                                | 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 indyka<br>Cukinia                                                                  | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z brokuła (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>Serek Tartare (MLE)<br>schab pieczony<br>Pomidor                                                                                                                                     | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor                                                                                               | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor                                                                                     | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor                                                    |

| poniedziałek (2026-08-17)                                                                                                                                                                                                             | wtorek (2026-08-18)                                                                                                                                                                                                                             | środa (2026-08-19)                                                                                                                                                                                                                                   | czwartek (2026-08-20)                                                                                                                                                                                                          | piątek (2026-08-21)                                                                                                                                                                                                                                                                     | sobota (2026-08-22)                                                                                                                                                                                                                         | niedziela (2026-08-23)                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>schab pieczony<br>Serek Tartare (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 Hochland mini (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<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>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<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>schab pieczony<br>Serek Tartare (MLE)<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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<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 pszczeni<br>Szynka wieprzowa, gotowana<br>Pomidor<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>Ogórki kiszane<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%                                                                                                                                                                                                                      | Serek wiejski (MLE)                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko gotowane (180g)                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel truskawkowy (200g)                                                                                                                                                                                                      | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko gotowane (180g)                                                                                                                                                                                                                      | Banan                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                          |
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)<br>Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (150g)<br>Brokuły z olejem (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                              | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Sos koperkowy (GLU) (80ml)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g)<br>Surówka z marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                 | Zupa brokułowa z makaronem, niezabieleną (SEL, GLU) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (150g)<br>Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                             | Zupa kalarepowa z ryżem, niezabieleną (SEL) (350g)<br>Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (150g)<br>Marchewka duszona (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                                  | Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabieleną (SEL) (350g)<br>Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (230g)<br>Ryż biały, gotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                              | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (150g)<br>Bukiet warzyw z olejem (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>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor                                                              | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paprykarz b/cebule (RYB) (50g)<br>Szynka wieprzowa, gotowana<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>Pomidor                                                                                         | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)<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 gotowana z piersi kurczaka<br>Cukinia<br>Pomidor                                                                                                           | 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>Cukinia                                                                               | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu (MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor                                                                               |



10.08.2026 (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 (50g)       |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                              | 1 sztuka (50g)       |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka                   | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                             | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                           |                 |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Duszony schab w sosie własnym (GLU) (150g)                | 1 porcja        |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany     | 1 porcja (150g) |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)                 | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                   | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                           | 4 kromki (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Tartare (MLE)                  | 1 porcja (20g)       |
| Półdzwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)    | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |             |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2187 kcal | Wartość energetyczna: | 11283.09 kJ |
| Woda:                 | 1642.28 g | Białko ogółem:        | 110.69 g    |
| Tłuszcz:              | 76.92 g   | Węglowodany ogółem:   | 273.48 g    |
| Cholesterol:          | 345.1 mg  | Glukoza:              | 8.27 g      |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 16.36 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.03 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.27 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 23.04 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1484.5 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 715.17 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 255.94 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2497.13 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.7 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.64 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 124.84 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Sacharoza:</b>                         | 10.17 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 75.45 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.07 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.32 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3583.77 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1334.64 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.63 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.14 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.16 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 24.55 mg   |



11.08.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                          |                      |
|------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)        | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja             |
| Weka (GLU)                               | 2 kromki (50g)       |
| Kajzerka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)  | 1 porcja             |
| Szynka dębową                            | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (150g)    | 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 (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Paprykarz b/cebule (RYB) (50g)       | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Cukinia                              | 1/8 sztuki (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2167 kcal | Wartość energetyczna: | 9101.25 kJ |
| Woda:                 | 1939.96 g | Białko ogółem:        | 118.9 g    |
| Tłuszcz:              | 67.26 g   | Węglowodany ogółem:   | 285.69 g   |
| Cholesterol:          | 310.3 mg  | Glukoza:              | 9.14 g     |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 11.02 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 10.69 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 23.04 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 129.21 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.6 g     | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.06 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.23 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.02 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1672.51 mg | <b>Potas:</b>                             | 4645.16 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 918.73 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1530.41 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 330.79 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 10.07 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3388.96 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 3 µg       |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.38 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1 mg       |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.64 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 21.47 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 161.92 mg  |                                           |            |



12.08.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)       | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja             |
| Weka (GLU)                                      | 2 kromki (50g)       |
| Kajzerka (GLU)                                  | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Serek Hochland mini (MLE)                       | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                         | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                          | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                     |          |
|-----------------------------------------------------|----------|
| Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) | 1 porcja |
| Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)                    | 1 porcja |
| Twarożek do naleśników (MLE) (120g)                 | 1 porcja |
| Kompot jabłkowy (200ml)                             | 1 porcja |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                           | 4 kromki (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z brokuła (50g)                | 1 porcja             |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |           |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 1982 kcal | Wartość energetyczna: | 8328.8 kJ |
| Woda:                 | 1330.21 g | Białko ogółem:        | 94.44 g   |
| Tłuszcz:              | 71.03 g   | Węglowodany ogółem:   | 251.86 g  |
| Cholesterol:          | 132.4 mg  | Glukoza:              | 6.1 g     |
| Fruktoza:             | 8.3 g     | Sacharoza:            | 8.88 g    |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Laktoza:                                  | 21.52 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 16.12 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.38 g    |
| Sód:                                      | 713.71 mg  |
| Wapń:                                     | 907.31 mg  |
| Magnez:                                   | 171.21 mg  |
| Witamina A:                               | 1410.37 µg |
| Witamina E:                               | 9.54 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.44 mg    |
| Witamina C:                               | 89.06 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Skrobia:                           | 112.71 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 26.48 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.37 g     |
| Potas:                             | 2432.28 mg |
| Fosfor:                            | 903.35 mg  |
| Żelazo:                            | 7.74 mg    |
| Witamina D:                        | 0.63 µg    |
| Tiamina:                           | 1.1 mg     |
| Niacyna:                           | 10.47 mg   |



13.08.2026 (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 (50g)       |
| 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 wieprzowa, gotowana                             | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Cukinia                                                | 1/6 sztuki (100g)    |
| Salata                                                 | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Filet z indyka duszony (150g)                          | 1 porcja        |
| Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)                     | 1 porcja        |
| Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (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 (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Tartare (MLE)                  | 1 porcja (20g)       |
| schab pieczony                       | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2187 kcal | Wartość energetyczna: | 9186.07 kJ |
| Woda:                 | 1985.38 g | Białko ogółem:        | 111.4 g    |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 73.95 g    |
| Cholesterol:                              | 326.05 mg  |
| Fruktoza:                                 | 11.5 g     |
| Laktoza:                                  | 16.23 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 22.01 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.75 g    |
| Sód:                                      | 1491.75 mg |
| Wapń:                                     | 767.03 mg  |
| Magnez:                                   | 326.69 mg  |
| Witamina A:                               | 913.11 µg  |
| Witamina E:                               | 10.8 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.92 mg    |
| Witamina C:                               | 132.49 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 281.85 g   |
| Glukoza:                           | 10.09 g    |
| Sacharoza:                         | 20.62 g    |
| Skrobia:                           | 123 g      |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 22.49 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.7 g      |
| Potas:                             | 4511.09 mg |
| Fosfor:                            | 1352.41 mg |
| Żelazo:                            | 9.58 mg    |
| Witamina D:                        | 1.2 µg     |
| Tiamina:                           | 1.19 mg    |
| Niacyna:                           | 18.84 mg   |



14.08.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja             |
| Weka (GLU)                                      | 2 kromki (50g)       |
| Kajzerka (GLU)                                  | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)                 | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka               | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                         | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                          | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                  |                 |
|--------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona (RYB) (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) |
| Weka (GLU)                           | 4 kromki (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)       |
| Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)    | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |             |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2151 kcal | Wartość energetyczna: | 11140.39 kJ |
| Woda:                 | 1854.27 g | Białko ogółem:        | 113.16 g    |
| Tłuszcz:              | 68.15 g   | Węglowodany ogółem:   | 283.89 g    |
| Cholesterol:          | 197.1 mg  | Glukoza:              | 4.69 g      |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 6.76 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 28.56 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 21.65 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 15.88 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2293.78 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1094.83 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 321.33 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1984.04 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.57 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.86 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 175.5 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Sacharoza:</b>                         | 17.69 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 101.45 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.23 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.65 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3916.79 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1352.96 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.09 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.89 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.15 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 16.23 mg   |



15.08.2026 (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 (50g)       |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony                   | 1 sztuka (25g)       |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                             | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                     |                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)                      | 1 porcja        |
| Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) | 1 porcja        |
| Ryż biały, gotowany                                 | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                             | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                |                      |
|------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                                     | 4 kromki (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)           | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi indyka                | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                        | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2033 kcal | Wartość energetyczna: | 8530.84 kJ |
| Woda:                 | 1653.04 g | Białko ogółem:        | 92.05 g    |
| Tłuszcz:              | 60.71 g   | Węglowodany ogółem:   | 288.93 g   |
| Cholesterol:          | 156 mg    | Glukoza:              | 11.72 g    |
| Fruktoza:             | 20.16 g   | Sacharoza:            | 13.04 g    |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Laktoza:                                  | 16.03 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 20.65 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.99 g    |
| Sód:                                      | 1051.72 mg |
| Wapń:                                     | 678 mg     |
| Magnez:                                   | 243.08 mg  |
| Witamina A:                               | 1037.06 µg |
| Witamina E:                               | 10.16 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.32 mg    |
| Witamina C:                               | 115.24 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Skrobia:                           | 119.76 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 19.95 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.44 g     |
| Potas:                             | 3213.88 mg |
| Fosfor:                            | 1118.65 mg |
| Żelazo:                            | 9.03 mg    |
| Witamina D:                        | 0.26 µg    |
| Tiamina:                           | 0.9 mg     |
| Niacyna:                           | 12.16 mg   |



16.08.2026 (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 (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Kielbaski wieprzowe                              | 1 porcja (100g)      |
| 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        |
| Pieczona pierś z kurczaka (150g)    | 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 (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ)               | 1 sztuka (50g)       |
| Szynka dębową                        | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2244 kcal | Wartość energetyczna:             | 8335.66 kJ |
| Woda:                 | 1775.71 g | Białko ogółem:                    | 117.28 g   |
| Tłuszcz:              | 72.97 g   | Węglowodany ogółem:               | 291.33 g   |
| Cholesterol:          | 313.6 mg  | Glukoza:                          | 6.58 g     |
| Fruktoza:             | 9.63 g    | Sacharoza:                        | 38.18 g    |
| Laktoza:              | 16.03 g   | Skrobia:                          | 72.97 g    |
| Błonnik pokarmowy:    | 19.38 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.68 g    |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 11.46 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1616.04 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 641.52 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 240.38 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2363.54 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 8.05 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.54 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 95.78 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 5.57 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3750.41 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1144.28 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 10.33 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.88 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.81 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 26.72 mg   |



17.08.2026 (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 (50g)       |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| schab pieczony                                      | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Serek Tartare (MLE)                                 | 1 porcja (20g)       |
| Pomidor                                             | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)                 | 1 porcja        |
| Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (150g) | 1 porcja        |
| Brokuły z olejem (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 (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)      | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Półdzwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)    | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2152 kcal | Wartość energetyczna: | 9042.32 kJ |
| Woda:                 | 1639.85 g | Białko ogółem:        | 113.23 g   |
| Tłuszcz:              | 74.54 g   | Węglowodany ogółem:   | 270.25 g   |
| Cholesterol:          | 157.9 mg  | Glukoza:              | 5.72 g     |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.65 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 20.07 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.33 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.53 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1402.68 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 861.26 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 316.35 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1256.25 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.82 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.68 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 201.73 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Sacharoza:</b>                         | 6.65 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 114.22 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.25 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.11 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 4211.22 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1437.32 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 10.08 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.36 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.19 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 19.64 mg   |



18.08.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                          |                      |
|------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)        | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja             |
| Weka (GLU)                               | 2 kromki (50g)       |
| Kajzerka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Hochland mini (MLE)                | 1 porcja (30g)       |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka        | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                      |                 |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)                                    | 1 porcja        |
| Sos koperkowy (GLU) (80ml)                                           | 1 porcja        |
| Fasolka szparagowa, gotowana                                         | 1 porcja (150g) |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)                            | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                              | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                           | 4 kromki (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Paprykarz b/cebule (RYB) (50g)       | 1 porcja             |
| Szynka wieprzowa, gotowana           | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |             |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2215 kcal | Wartość energetyczna: | 11402.51 kJ |
| Woda:                 | 1614.36 g | Białko ogółem:        | 122.79 g    |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 68.88 g    |
| Cholesterol:                              | 213.8 mg   |
| Fruktoza:                                 | 7.96 g     |
| Laktoza:                                  | 16.35 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 24.25 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 12.58 g    |
| Sód:                                      | 1549.11 mg |
| Wapń:                                     | 966.4 mg   |
| Magnez:                                   | 235.06 mg  |
| Witamina A:                               | 1277.37 µg |
| Witamina E:                               | 6.84 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.58 mg    |
| Witamina C:                               | 119.48 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 287.59 g   |
| Glukoza:                           | 5.38 g     |
| Sacharoza:                         | 11.58 g    |
| Skrobia:                           | 92.52 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 26.96 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.52 g     |
| Potas:                             | 3493.2 mg  |
| Fosfor:                            | 1092.21 mg |
| Żelazo:                            | 12.17 mg   |
| Witamina D:                        | 1.53 µg    |
| Tiamina:                           | 1.52 mg    |
| Niacyna:                           | 17.35 mg   |



19.08.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                           |                      |
|-------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)  | 1 porcja             |
| Weka (GLU)                                | 2 kromki (50g)       |
| Kajzerka (GLU)                            | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)      | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                    | 1 sztuka (50g)       |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)      | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                   | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                    | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                |                 |
|------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)      | 1 porcja        |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g) | 1 porcja        |
| Surówka z marchewki (150g)                     | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                   | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                        | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                           | 4 kromki (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z brokuła (50g)                | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |           |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2153 kcal | Wartość energetyczna: | 9043.6 kJ |
| Woda:                 | 1837.14 g | Białko ogółem:        | 107.07 g  |
| Tłuszcz:              | 75.17 g   | Węglowodany ogółem:   | 277.07 g  |
| Cholesterol:          | 347.1 mg  | Glukoza:              | 11.3 g    |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 19.33 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.03 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 25.61 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 25.12 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1235.89 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 705.05 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 274.96 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3645.57 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.18 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.8 mg     |
| <b>Witamina C:</b>                               | 138.25 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Sacharoza:</b>                         | 17.01 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 122.94 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.61 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.81 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4179.93 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1269.36 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 10.86 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.07 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.29 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 20.31 mg   |



20.08.2026 (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 (50g)       |
| Kajzerka (GLU)                               | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)         | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| schab pieczony                               | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Serek Tartare (MLE)                          | 1 porcja (20g)       |
| Cukinia                                      | 1/6 sztuki (100g)    |
| Salata                                       | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                            |                 |
|------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, pieczone (150g)                           | 1 porcja        |
| Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)                      | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                               | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                    | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru       | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                            | 4 kromki (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)  | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Szynka dębową                         | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                               | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2183 kcal | Wartość energetyczna: | 9158.13 kJ |
| Woda:                 | 1909.63 g | Białko ogółem:        | 111.92 g   |
| Tłuszcz:              | 71.2 g    | Węglowodany ogółem:   | 286.76 g   |
| Cholesterol:          | 172.6 mg  | Glukoza:              | 7.62 g     |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 9.53 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.03 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.83 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 15.61 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1450.25 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 826.28 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 266.5 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1247.22 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.19 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.58 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 182.51 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Sacharoza:</b>                         | 12.83 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 129.05 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.85 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.43 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3723.8 mg  |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1164.78 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 9.04 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.25 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.99 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 13.11 mg   |



21.08.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                                        |                      |
|--------------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)        | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja             |
| Weka (GLU)                                             | 2 kromki (50g)       |
| 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             |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                      | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                                | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                                 | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                    |                 |
|----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (150g)          | 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 (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)       |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka    | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |             |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2247 kcal | Wartość energetyczna: | 11555.73 kJ |
| Woda:                 | 1938.64 g | Białko ogółem:        | 112.78 g    |
| Tłuszcz:              | 75.96 g   | Węglowodany ogółem:   | 294.8 g     |
| Cholesterol:          | 453.45 mg | Glukoza:              | 10.64 g     |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 11.92 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 25.25 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 30.05 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.58 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1719.24 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1060.94 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 356.38 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3607.48 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.49 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.12 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 177.57 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Sacharoza:</b>                         | 16.29 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 96.51 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.15 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.6 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 4693.31 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1596.67 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.83 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.98 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.26 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 17.39 mg   |



22.08.2026 (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 (50g)       |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Miód pszczeli                                       | 1 sztuka (25g)       |
| Szynka wieprzowa, gotowana                          | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                             | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (230g)       | 1 porcja        |
| Ryż biały, gotowany                                     | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                 | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                           | 4 kromki (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ)               | 1 sztuka (50g)       |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Cukinia                              | 1/8 sztuki (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2113 kcal | Wartość energetyczna: | 8883.93 kJ |
| Woda:                 | 1939.56 g | Białko ogółem:        | 109.95 g   |
| Tłuszcz:              | 56.01 g   | Węglowodany ogółem:   | 306.13 g   |
| Cholesterol:          | 368.3 mg  | Glukoza:              | 9.54 g     |
| Fruktoza:             | 17.59 g   | Sacharoza:            | 12.46 g    |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Laktoza:                                  | 16.03 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 24.85 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 14.79 g    |
| Sód:                                      | 1503.83 mg |
| Wapń:                                     | 692.94 mg  |
| Magnez:                                   | 288.04 mg  |
| Witamina A:                               | 1547.29 µg |
| Witamina E:                               | 10.34 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.83 mg    |
| Witamina C:                               | 198.27 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Skrobia:                           | 126.6 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 18.98 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.67 g     |
| Potas:                             | 3830.69 mg |
| Fosfor:                            | 1512.28 mg |
| Żelazo:                            | 10.5 mg    |
| Witamina D:                        | 1.26 µg    |
| Tiamina:                           | 1.35 mg    |
| Niacyna:                           | 29.15 mg   |



23.08.2026 (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 (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)  | 1 porcja             |
| Serek Kiri (MLE)                                 | 1 opakowanie (17g)   |
| Ogórki kiszone                                   | 1 i 1/4 porcji (60g) |
| Salata                                           | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                            |                 |
|--------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)        | 1 porcja        |
| Duszony schab w sosie własnym (GLU) (150g) | 1 porcja        |
| Bukiet warzyw z olejem (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 (100g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z twarogu (MLE) (50g)          | 1 porcja             |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2193 kcal | Wartość energetyczna: | 9214.28 kJ |
| Woda:                 | 1546.48 g | Białko ogółem:        | 112.31 g   |
| Tłuszcz:              | 72.89 g   | Węglowodany ogółem:   | 283.32 g   |
| Cholesterol:          | 143.2 mg  | Glukoza:              | 8.24 g     |
| Fruktoza:             | 9.21 g    | Sacharoza:            | 19.7 g     |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Laktoza:                                  | 16.03 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 17.16 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.46 g    |
| Sód:                                      | 1200.78 mg |
| Wapń:                                     | 681.22 mg  |
| Magnez:                                   | 257.34 mg  |
| Witamina A:                               | 1124.43 µg |
| Witamina E:                               | 8.94 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.47 mg    |
| Witamina C:                               | 121.41 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Skrobia:                           | 84.53 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.27 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.57 g     |
| Potas:                             | 3648.02 mg |
| Fosfor:                            | 1095.09 mg |
| Żelazo:                            | 9 mg       |
| Witamina D:                        | 0.97 µg    |
| Tiamina:                           | 1.84 mg    |
| Niacyna:                           | 21.93 mg   |



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

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



**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Duszony schab w sosie własnym (GLU) (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: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.



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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Mięso zmielić, dodać bułkę tartą, jajko, przyprawy. Wymieszać do uzyskania gładkiej masy. Formować pulpeciki i układać na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



**Sposób  
przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować na mleku.

**PRZEPIS: Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja**

- Ketchup, łagodny - 1/3 porcji (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

**PRZEPIS: Mus brzoskwiowy 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 z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) - 1 porcja**

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)



**Sposób przygotowania:**

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

**PRZEPIS: Twarożek do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja**

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

### 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. Koperek 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. Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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



#### Sposób przygotowania:

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

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

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku, dusić w piekarniku do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut).

### PRZEPIS: Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



#### Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

**PRZEPIS: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcji (140g)



**Sposób przygotowania:**

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Do garnka włożyć opłukane mięso, wlać wodę i zagotować. Zszumować, doprawić solą i gotować przez ok. 2 godziny pod przykryciem na małym ogniu. Marchewki, selera i pietruszkę obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Dodać do garnka z mięsem, razem z natką pietruszki, liściem laurowym i ziele. Gotować przez ok. 40 minut pod przykryciem. W połowie gotowania dodać ryż. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce, dodać do zupy. Gotować przez 10 minut, doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

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

- Dorsz, świeży - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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 ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę podgotować w lekko osolonej wodzie (ok. 2,5 szklanek wody) z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Pomidorki sparzyć, usunąć z nich skórę, pokroić w kostkę i wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z mlekiem, lekko zahartować i wlać zawiesinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

**PRZEPIS: Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) - 1 porcja**

- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Passata - 1/2 szklanki (125g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso zmielić. W garnku rozgrzać olej i przesmażyć na nim mięso i posiekaną cebulę. Cukinię pokroić w kostkę i dodać do mięsa. Przyprawić ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie dodać je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodać odrobinę wody, dusić jeszcze kilka minut. Przyprawić i podawać z ugotowanym ryżem/makaronem/ziemniakami.

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

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę. Dodać posiekana natkę pietruszki i wymieszać.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

### PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka (150g) - 1 porcja

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



#### Sposób przygotowania:

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

### PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować. Zebrać szumowiny, gotować przez 1 godzinę. Dodać warzywa i kaszę, gotować ok. 15 minut. Natkę posiekać i dodać do zupy.

### PRZEPIS: Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (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.

### PRZEPIS: Brokuły z olejem (150g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/4 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



#### Sposób przygotowania:

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

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

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



#### Sposób przygotowania:

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

**PRZEPIS: Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) - 1 porcja**

- Sałata lodowa - 1/3 sztuki (140g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

Salatę umyć, potargać. Do miski z sałatą dodać jogurty i przyprawy, wymieszać.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.



**PRZEPIS: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja**

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



**Sposób  
przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób  
przygotowania:**

Marchew i pietruszkę obrać i zetrzeć na dużych oczkach. Kalarepę obrać i pokroić w kostkę. Do gotującego się mięsa dodać warzywa i gotować ok. 15-20 minut. Dodać ryż i gotować ok. 15 min. Doprawić do smaku solą, pieprzem białym i gałką muszkatołową. Posypać natką pietruszki.

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

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/2 sztuki (125g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 łyżki (25g)
- Dorsz, świeży - 6 i 1/2 sztuki (650g)
- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)



**Sposób  
przygotowania:**

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



**PRZEPIS: Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (230g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (140g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



**Sposób  
przygotowania:**

Mięso pokroić w kostkę. Obsmażyć na niewielkiej ilości oleju.  
Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Mięso zalać wodą, dodać warzywa  
i  
gotować do miękkości. Sos zagęścić mąką. Doprawić do smaku.

**PRZEPIS: Bukiet warzyw z olejem (150g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1 porcji (140g)



**Sposób  
przygotowania:**

Warzywa ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić. Wymieszać z  
olejem.

**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.