

# JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta podstawowa

07.09.2026 - 20.09.2026

| poniedziałek (2026-09-07)                                                                                                                                                                                                                                                                 | wtorek (2026-09-08)                                                                                                                                                                                                                          | środa (2026-09-09)                                                                                                                                                                                                                                                               | czwartek (2026-09-10)                                                                                                                                                                                                                                                                       | piątek (2026-09-11)                                                                                                                                                                                                                                                                | sobota (2026-09-12)                                                                                                                                                                                                                                        | niedziela (2026-09-13)                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona<br>Sałata | Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Rzodkiewka<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (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>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>schab pieczony<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Papryka czerwona<br>Sałata |
| <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                             |
| Banan                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Serek wiejski (MLE)                                                                                                                                                                                                                          | Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)                                                                                                                                                                                                                                                  | Gruszka                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                                            | Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)<br>Kasza gryczana, gotowana<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                      | Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)<br>Jajko sadzone (JAJ) (100g)<br>Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                   | Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g)<br>Udło z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (150g)<br>Surówka z pora (MLE) (150g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                      | Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g)<br>Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (150g)<br>Sos koperkowy (GLU) (80ml)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                   | Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (230g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                  | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (150g)<br>Mizeria (MLE) (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>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Ogórek                                                                                    | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>schab pieczony<br>Pomidor                                                                                            | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z białej fasoli (50g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Ogórki kiszone                                                                                              | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona                                                                                                                                 | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Rzodkiewka                                                                                                 | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor                                                                                    | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Ogórek                                                                                                               |
| <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                            |
| Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                          |

| poniedziałek (2026-09-14)                                                                                                                                                                                                                                      | wtorek (2026-09-15)                                                                                                                                                                                                                                              | środa (2026-09-16)                                                                                                                                                                                                                                                    | czwartek (2026-09-17)                                                                                                                                                                                                                        | piątek (2026-09-18)                                                                                                                                                                                                                                                | sobota (2026-09-19)                                                                                                                                                                                                                                           | niedziela (2026-09-20)                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Rzodkiewka<br>Sałata | Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>schab pieczony<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Miód pszczełi<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Rzodkiewka<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Kiełbaski drobiowe<br>Musztarda (GOR)<br>Ogórek<br>Sałata |
| <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                     |
| Mus owocowy 100%                                                                                                                                                                                                                                               | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                | Banan                                                                                                                                                                                                                                        | Serek wiejski (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                | Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel truskawkowy (200g)                                                                                                                                                                                               |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                            |
| Barszcz biały z ziemniakami, zabelany (GLU, MLE) (350g)<br>Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (150g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Kasza bulgur, ugotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                               | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (200g)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)             | Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE)<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                                 | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (150g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                           | Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabelana (GLU, SEL) (350g)<br>Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)<br>Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g)<br>Wegetariańskie bolognese z soczewicy (230g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                               | Rosół z ryżem (SEL) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (150g)<br>Czerwona kapusta na ciepło (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>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Papryka czerwona                                               | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Ogórki kiszone                                                                               | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor                                                                      | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Rzodkiewka                                     | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta ryбно-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Papryka czerwona                                                              | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor                                                                                            | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>schab pieczony<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor                                                               |
| <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                    |
| Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                  |



07.09.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|                                                     |                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                                  | 1 kromka (35g)       |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)        | 1 porcja             |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                   | 5 plastrów (50g)     |
| Pomidor                                             | 5 plastrów (100g)    |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                                      |                      |
|------------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                 | 1 porcja (10g)       |
| Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka                    | 5 plastrów (50g)     |
| Ogórek                                               | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2262 kcal      Wartość energetyczna: 11603.65 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1984.5 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 62.56 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 218.1 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 10.77 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 20.83 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.53 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.31 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1972.82 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1141.87 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 402.55 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1206.13 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.75 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.02 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 125.17 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 124.9 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 300.04 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.73 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 30.14 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 134.98 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.97 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.41 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 5131.92 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1667.07 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.93 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.89 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.67 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 26.84 mg   |



08.09.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                            |                      |
|--------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)   | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                         | 1 kromka (35g)       |
| Kajzerka (GLU)                             | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)       | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Tartare (MLE)                        | 1 porcja (20g)       |
| Szynka dębową                              | 5 plastrów (50g)     |
| Papryka czerwona                           | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                     | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                           |                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------|
| Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja                |
| Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)                         | 1 porcja                |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)           | 1 porcja                |
| Kasza gryczana, gotowana                                  | 1 i 1/3 szklanki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                   | 1 porcja                |

### ► Kolacja

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)        |
| Ser edamski (MLE)                    | 1 porcja (30g)        |
| schab pieczony                       | 5 plastrów (50g)      |
| Pomidor                              | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2418 kcal      Wartość energetyczna: 10116.04 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1650.45 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 85.51 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 176.35 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 9.42 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 21.06 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 26.04 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.26 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2444.8 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1556.54 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 437.98 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2856.32 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.6 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.93 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 232.1 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 135.34 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 274.85 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.5 g      |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 9.88 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 134.52 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 31.02 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.2 g      |
| <b>Potas:</b>                             | 3630.19 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1706.8 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.11 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.41 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.57 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 17.39 mg   |



09.09.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                           |                      |
|-------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)  | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                        | 1 kromka (35g)       |
| Kajzerka (GLU)                            | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)      | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)   | 1 plaster (30g)      |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)      | 5 plastrów (50g)     |
| Rzodkiewka                                | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                    | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                          |                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) | 1 porcja        |
| Jajko sadzone (JAJ) (100g)                               | 1 porcja        |
| Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)                | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                             | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                  | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z białej fasoli (50g)          | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 5 plastrów (50g)     |
| Ogórki kiszone                       | 1 porcja (50g)       |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2206 kcal      Wartość energetyczna: 9231.73 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1972.45 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 77.27 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 520.5 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 14.47 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 20.83 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 30.53 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 24.95 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2205.71 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1207.84 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 388.33 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3361.05 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.95 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.26 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 130.33 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 99.77 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 276.36 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.03 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 16.97 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 130.17 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.51 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 13.04 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4040.14 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1573.93 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 14.15 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.02 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.1 mg     |
| <b>Niacyna:</b>                           | 14.08 mg   |



10.09.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                                        |                      |
|--------------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)           | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                                     | 1 kromka (35g)       |
| 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)                      | 5 plastrów (50g)     |
| Ogórek                                                 | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                                 | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Tartare (MLE)                  | 1 porcja (20g)       |
| Szynka dębową                        | 5 plastrów (50g)     |
| Papryka czerwona                     | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2192 kcal      Wartość energetyczna: 9171.12 kJ



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Woda:                                     | 1772.49 g  |
| Tłuszcz:                                  | 66.59 g    |
| Cholesterol:                              | 345.5 mg   |
| Fruktoza:                                 | 17.2 g     |
| Laktoza:                                  | 21.22 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 29.42 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.96 g    |
| Sód:                                      | 2284.33 mg |
| Wapń:                                     | 1140.46 mg |
| Magnez:                                   | 248.49 mg  |
| Witamina A:                               | 2306.61 µg |
| Witamina E:                               | 9.33 mg    |
| Ryboflawina:                              | 2.09 mg    |
| Witamina C:                               | 169.2 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Białko ogółem:                     | 101.2 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 291.48 g   |
| Glukoza:                           | 9.45 g     |
| Sacharoza:                         | 12.51 g    |
| Skrobia:                           | 94.79 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.16 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.04 g     |
| Potas:                             | 3373.98 mg |
| Fosfor:                            | 1346.54 mg |
| Żelazo:                            | 10.65 mg   |
| Witamina D:                        | 1.33 µg    |
| Tiamina:                           | 1.1 mg     |
| Niacyna:                           | 14.07 mg   |


**11.09.2026 (piątek)**
**► Śniadanie**

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                              | 1 kromka (35g)       |
| Kajzerka (GLU)                                  | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)       | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka               | 5 plastrów (50g)     |
| Pomidor                                         | 5 plastrów (100g)    |
| Salata                                          | 1 porcja (15g)       |

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Kolacja**

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)       |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 5 plastrów (50g)     |
| Rzodkiewka                           | 1/2 porcji (50g)     |

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2473 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 2187.96 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 81.34 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 298.5 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 11.6 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 33.4 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 26.73 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 23.63 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1653.46 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1778.91 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 372.49 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2217.1 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 17.18 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.49 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 456.78 mg  |

|                                           |             |
|-------------------------------------------|-------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 12492.52 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 127.96 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 307.25 g    |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.32 g      |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 18.64 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 121.24 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 30.49 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.15 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 4651.66 mg  |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1872.8 mg   |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.6 mg     |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.03 µg     |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.12 mg     |
| <b>Niacyna:</b>                           | 18.26 mg    |



12.09.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                                     |                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                                  | 1 kromka (35g)       |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony                   | 1 sztuka (25g)       |
| schab pieczony                                      | 5 plastrów (50g)     |
| Ogórek                                              | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

|         |                 |
|---------|-----------------|
| Gruszka | 1 sztuka (130g) |
|---------|-----------------|

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)        |
| Jaja kurze, całe (JAJ)               | 1 sztuka (50g)        |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 5 plastrów (50g)      |
| Pomidor                              | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2308 kcal | Wartość energetyczna: | 8753.03 kJ |
| Woda:                 | 1615.8 g  | Białko ogółem:        | 128.71 g   |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 68.71 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 288.77 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 362.1 mg   | <b>Glukoza:</b>                           | 8.69 g     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 16.03 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 12.49 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 20.83 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 99.43 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.9 g     | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.96 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 24.46 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.71 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1697.7 mg  | <b>Potas:</b>                             | 3421.59 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1064.88 mg | <b>Fosfor:</b>                            | 1578.18 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 315.26 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 10.17 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1393.02 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 1.07 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.6 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 1.12 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.02 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 27.84 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 84.02 mg   |                                           |            |



13.09.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                                  |                      |
|--------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)         | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                               | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)  | 1 porcja             |
| Serek Kiri (MLE)                                 | 1 opakowanie (17g)   |
| Papryka czerwona                                 | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                           | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Tartare (MLE)                  | 1 porcja (20g)       |
| Szynka dębową                        | 5 plasterków (50g)   |
| Ogórek                               | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2302 kcal | Wartość energetyczna: | 9647.68 kJ |
| Woda:                 | 1894.87 g | Białko ogółem:        | 114.58 g   |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 69.02 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 300.32 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 155.2 mg   | <b>Glukoza:</b>                           | 8.19 g     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 11.05 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 31.92 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 20.83 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 123.33 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.75 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.96 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.61 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.66 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1141.65 mg | <b>Potas:</b>                             | 4048.9 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1077.4 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1487.12 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 322.71 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 10.98 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2673.42 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 1.02 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.19 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.99 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.91 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 27.01 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 222.87 mg  |                                           |            |



14.09.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|                                                     |                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                                  | 1 kromka (35g)       |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Ser edamski (MLE)                                   | 1 porcja (30g)       |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                   | 5 plastrów (50g)     |
| Pomidor                                             | 5 plastrów (100g)    |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                                      |                      |
|------------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                 | 1 porcja (10g)       |
| Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka                    | 5 plastrów (50g)     |
| Papryka czerwona                                     | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2275 kcal      Wartość energetyczna: 10735.13 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1820.8 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 70.44 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 339.9 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.98 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 25.29 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.05 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.42 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2283.6 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1489.29 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 352.69 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1894 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.17 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.18 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 171.91 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 124.9 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 275.37 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 5.5 g      |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 6.3 g      |
| <b>Skrobia:</b>                           | 92.82 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 28.42 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.57 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3722.42 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1863.65 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.43 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.14 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.26 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 31.31 mg   |



15.09.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                            |                       |
|--------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) | 1 porcja              |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)   | 1 porcja              |
| Chleb graham (GLU)                         | 1 kromka (35g)        |
| Kajzerka (GLU)                             | 1 sztuka (60g)        |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)       | 1 i 1/2 porcji (15g)  |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)    | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| Serek Tartare (MLE)                        | 1 porcja (20g)        |
| Rzodkiewka                                 | 1 porcja (100g)       |
| Salata                                     | 1 porcja (15g)        |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Paprykarz (RYB) (50g)                | 1 porcja             |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 5 plastrów (50g)     |
| Ogórki kiszone                       | 1 porcja (50g)       |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2419 kcal      Wartość energetyczna: 10151.65 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 2038.69 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 69.36 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 292.7 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 10.12 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 29.68 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 33.19 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.24 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1835.23 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1470.06 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 424.04 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1568.89 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 7.68 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.71 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 262.88 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 127.45 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 320.39 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.41 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 15.16 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 138.74 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 28.36 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.53 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 4793.24 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1847.36 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.65 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.81 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.48 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 23.57 mg   |



16.09.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                                        |                      |
|--------------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)              | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                                     | 1 kromka (35g)       |
| 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             |
| schab pieczony                                         | 5 plastrów (50g)     |
| Ogórek                                                 | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                                 | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb mieszany (GLU)                            | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)        |
| Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) | 1 porcja              |
| Szynka gotowana z piersi indyka                 | 5 plastrów (50g)      |
| Pomidor                                         | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2329 kcal | Wartość energetyczna: | 9743.36 kJ |
| Woda:                 | 1764.22 g | Białko ogółem:        | 120.28 g   |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 78.32 g    |
| Cholesterol:                              | 449.9 mg   |
| Fruktoza:                                 | 17.58 g    |
| Laktoza:                                  | 20.86 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 25.74 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 28.25 g    |
| Sód:                                      | 2024.94 mg |
| Wapń:                                     | 1158.69 mg |
| Magnez:                                   | 275.5 mg   |
| Witamina A:                               | 2184.39 µg |
| Witamina E:                               | 13.87 mg   |
| Ryboflawina:                              | 2.13 mg    |
| Witamina C:                               | 143.71 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 282.44 g   |
| Glukoza:                           | 9.56 g     |
| Sacharoza:                         | 11.38 g    |
| Skrobia:                           | 135.71 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.26 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.84 g    |
| Potas:                             | 3579.37 mg |
| Fosfor:                            | 1422.55 mg |
| Żelazo:                            | 15.36 mg   |
| Witamina D:                        | 1.89 µg    |
| Tiamina:                           | 0.87 mg    |
| Niacyna:                           | 15.13 mg   |



17.09.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                              |                      |
|----------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)     | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                           | 1 kromka (35g)       |
| Kajzerka (GLU)                               | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)         | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Ser edamski (MLE)                            | 1 porcja (30g)       |
| Szynka dębową                                | 5 plastrów (50g)     |
| Papryka czerwona                             | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                       | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                               |                 |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g)  | 1 porcja        |
| Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (150g) | 1 porcja        |
| Buraki tarte, gotowane                                        | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                  | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                       | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                    |                      |
|----------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                    | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                               | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)               | 1 porcja (10g)       |
| Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) | 1 porcja             |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                  | 5 plastrów (50g)     |
| Rzodkiewka                                         | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2232 kcal      Wartość energetyczna: 9366.05 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1875.6 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 64.2 g     |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 230.3 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 12.76 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 21.25 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.63 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.8 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1894.58 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1362.11 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 399.7 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1905.48 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.08 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.1 mg     |
| <b>Witamina C:</b>                               | 247.02 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 114.86 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 300.64 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 11.73 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 31.94 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 130.98 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.31 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.1 g      |
| <b>Potas:</b>                             | 4964.9 mg  |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1725.91 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.94 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.7 µg     |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.22 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 23.04 mg   |



18.09.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                              | 1 kromka (35g)       |
| 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               | 5 plastrów (50g)     |
| Pomidor                                         | 5 plastrów (100g)    |
| Salata                                          | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                        |                      |
|----------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru        | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)   | 1 porcja (10g)       |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)   | 5 plastrów (50g)     |
| Papryka czerwona                       | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2366 kcal      Wartość energetyczna: 12039.31 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1754.52 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 78.9 g     |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 472.05 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 8.61 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 21.03 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.29 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.35 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1423.23 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1291.5 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 291.23 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3583.24 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.59 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.14 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 195.22 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 125.1 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 287.33 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.68 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 10.09 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 129.31 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 28.34 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.54 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3717.42 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1356.31 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.23 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.23 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.01 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 13.08 mg   |



19.09.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                                     |                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                                  | 1 kromka (35g)       |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Miód pszczeli                                       | 1 sztuka (25g)       |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                   | 5 plastrów (50g)     |
| Rzodkiewka                                          | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)        |
| Ser edamski (MLE)                    | 1 porcja (30g)        |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 5 plastrów (50g)      |
| Pomidor                              | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2449 kcal | Wartość energetyczna: | 9342.14 kJ |
| Woda:                 | 1816.76 g | Białko ogółem:        | 117.48 g   |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 66.64 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 346.03 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 139.3 mg   | <b>Glukoza:</b>                           | 7.01 g     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 9.86 g     | <b>Sacharoza:</b>                         | 11.51 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 21.25 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 126.25 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 39.08 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.83 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.65 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.32 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1728.23 mg | <b>Potas:</b>                             | 4266.51 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1476.19 mg | <b>Fosfor:</b>                            | 1739.05 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 399.95 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 17.46 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2239.81 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.51 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.04 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 2.22 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.17 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 15.91 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 154.02 mg  |                                           |            |



20.09.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                                  |                      |
|--------------------------------------------------|----------------------|
| Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja             |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)         | 1 porcja             |
| Chleb graham (GLU)                               | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Kielbaski drobiowe                               | 1 porcja (100g)      |
| Musztarda (GOR)                                  | 1 porcja (10g)       |
| Ogórek                                           | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                           | 1 porcja (15g)       |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)        |
| schab pieczony                       | 5 plastrów (50g)      |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)        |
| Pomidor                              | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2283 kcal | Wartość energetyczna: | 9549.46 kJ |
| Woda:                 | 1917.57 g | Białko ogółem:        | 113.33 g   |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 74.88 g    |
| Cholesterol:                              | 184.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 8.65 g     |
| Laktoza:                                  | 20.83 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 23.26 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 16.41 g    |
| Sód:                                      | 1992.05 mg |
| Wapń:                                     | 1096.21 mg |
| Magnez:                                   | 310.98 mg  |
| Witamina A:                               | 819.82 µg  |
| Witamina E:                               | 10.05 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.82 mg    |
| Witamina C:                               | 169.69 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 281.95 g   |
| Glukoza:                           | 7.83 g     |
| Sacharoza:                         | 13.89 g    |
| Skrobia:                           | 116.26 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 23.88 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.38 g     |
| Potas:                             | 3731.09 mg |
| Fosfor:                            | 1424.14 mg |
| Żelazo:                            | 9.64 mg    |
| Witamina D:                        | 0.23 µg    |
| Tiamina:                           | 0.88 mg    |
| Niacyna:                           | 16.27 mg   |



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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób  
przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (150g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób  
przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Ugotować kompot.



**PRZEPIS: Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować w piecu na parze, odstawić do ostygnięcia. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować. Gotować na bardzo wolnym ogniu. Wywar przecedzić. Rybę pokroić na mniejsze kawałki. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem. Rybę można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

**PRZEPIS: Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka wieprzowa - 4 i 1/2 plastra (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- 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: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszane - 4 i 3/4 porcji (240g)
- Ziemniaki - 4 sztuki (360g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 2/3 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



**Sposób przygotowania:**

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



**PRZEPIS: Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (150g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (130g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



**Sposób  
przygotowania:**

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



**PRZEPIS: Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Kurczaka dobrze umyć, oczyścić i podzielić na części. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć kurczaka i jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować i zdjąć w razie potrzeby z wierzchu ścięte z mięsa białko (szumowiny). Gotować na bardzo wolnym ogniu, aby rosół nie zmętniał. Wywar przecedzić. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, przekroić na pół. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem z kurczaka. Odstawić do zastygnięcia.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 i 1/3 szklanki (120g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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



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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos koperkowy.

**PRZEPIS: Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Marchew - 2 i 1/3 sztuki (110g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



#### Sposób przygotowania:

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

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

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



#### Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

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

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

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



#### Sposób przygotowania:

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



## PRZEPIS: Czerwona kapusta na ciepło (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Ocet spirytusowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



### Sposób przygotowania:

Czerwoną kapustę drobno poszatkować i przełożyć do dużego garnka.

Dodać liście laurowe, ziele angielskie i szczyptę soli. Zalać wodą i gotować na małym ogniu, aż kapusta zmięknie (ok. 20–25 minut).

Obrać cebulę, drobno posiekać i podsmażyć do zeszklenia.

Ugotowaną kapustę odcedzić. Dodać do niej cebulę i tłuszcz z patelni.

Wlać ocet, dodać cukier, sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszać.

Gotować całość na małym ogniu jeszcze przez 5–7 minut, aż składniki się połączą, a kapusta nabierze lekko słodko-kwaśnego smaku.