KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna Ciąża, laktacja

02.11.2026 - 15.11.2026

poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Szynka tradycyjna (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (50g) Cukinia (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) Szynka tradycyjna (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (25g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Kiełbaski wieprzowe (100g) Pomidor (100g) Sałata (15g)
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Jabłko gotowane (1 szt)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko gotowane (1 szt)	Banan (1 szt)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Jabłko gotowane (1 szt)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy (300ml)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) Ryż biały, gotowany (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Buraki tarte, gotowane (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Serek Tartare (MLE) (20g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Schab z kija (50g) Cukinia (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z brokuła (50g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Serek Tartare (MLE) (20g) Schab pieczony (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Schab z kija (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (50g) Pomidor (50g)

poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Schab pieczony (50g) Serek Tartare (MLE) (20g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Szynka tradycyjna (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Schab pieczony (50g) Serek Tartare (MLE) (20g) Cukinia (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Miód pszczeli (25g) Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) (17g) Ogórki kiszone (60g) Sałata (15g) Weka (GLU) (100g)
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Mus owocowy 100%	Serek wiejski (MLE) (200g)	Jabłko gotowane (1 szt)	Kisiel truskawkowy (200g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Jabłko gotowane (1 szt)	Banan (1 szt)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Kompot jabłkowy (200ml) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Indyk duszony w sosie dyniowym (180g) Ryż biały, gotowany (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z brokuła (50g) Schab z kija (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Szynka tradycyjna (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Schab z kija (50g) Cukinia (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g) Pomidor (50g)

poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)	50 sztuk (50g)
Szynka tradycyjna (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja

Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g)	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2245 kcal	**Wartość energetyczna:**	9421.29 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1663.35 g	**Białko ogółem:**	106.02 g
Tłuszcz:	77.31 g	**Węglowodany ogółem:**	292.62 g
Cholesterol:	280.6 mg	**Glukoza:**	8.27 g
Fruktoza:	16.36 g	**Sacharoza:**	11.7 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	75.3 g
Błonnik pokarmowy:	26.26 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.46 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.31 g
Sód:	2425.6 mg	**Potas:**	3398.37 mg
Wapń:	1102.77 mg	**Fosfor:**	1232.64 mg
Magnez:	246.84 mg	**Żelazo:**	15.55 mg
Witamina A:	2512.63 µg	**Witamina D:**	1.6 µg
Witamina E:	11.41 mg	**Tiamina:**	1.62 mg
Ryboflawina:	1.81 mg	**Niacyna:**	16.04 mg
Witamina C:	126.34 mg		

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa (SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Schab z kija (50g)	5 plastrów (50g)
Cukinia (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2211 kcal	**Wartość energetyczna:**	9281.5 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	2152.29 g	**Białko ogółem:**	120.58 g
Tłuszcz:	69.18 g	**Węglowodany ogółem:**	289.33 g
Cholesterol:	260.6 mg	**Glukoza:**	9.21 g
Fruktoza:	10.98 g	**Sacharoza:**	12.41 g
Laktoza:	29.12 g	**Skrobia:**	121.83 g
Błonnik pokarmowy:	25.33 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.09 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.44 g
Sód:	2861.85 mg	**Potas:**	4775.49 mg
Wapń:	1305.53 mg	**Fosfor:**	1609.99 mg
Magnez:	339.57 mg	**Żelazo:**	12.66 mg
Witamina A:	3582.88 µg	**Witamina D:**	2.42 µg
Witamina E:	11.3 mg	**Tiamina:**	1.13 mg
Ryboflawina:	2.19 mg	**Niacyna:**	17.47 mg
Witamina C:	178.55 mg		

04.11.2026 (środa)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja

Obiad

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

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2116 kcal	**Wartość energetyczna:**	8897.75 kJ
Woda:	1601.96 g	**Białko ogółem:**	102.53 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	73.78 g	**Węglowodany ogółem:**	271.71 g
Cholesterol:	160.2 mg	**Glukoza:**	8.59 g
Fruktoza:	17 g	**Sacharoza:**	9.95 g
Laktoza:	29.04 g	**Skrobia:**	113.25 g
Błonnik pokarmowy:	18.1 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.73 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.69 g
Sód:	2083.41 mg	**Potas:**	2886.48 mg
Wapń:	1261.36 mg	**Fosfor:**	1290.85 mg
Magnez:	201.76 mg	**Żelazo:**	10.65 mg
Witamina A:	1394.02 µg	**Witamina D:**	0.77 µg
Witamina E:	9.73 mg	**Tiamina:**	1.24 mg
Ryboflawina:	2.19 mg	**Niacyna:**	10.33 mg
Witamina C:	104.67 mg		

05.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Cukinia (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Banan (1 szt)	1 porcja (120g)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Schab pieczony (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	**Wartość energetyczna:**	9391.67 kJ
Woda:	2038.48 g	**Białko ogółem:**	105.64 g
Tłuszcz:	78.25 g	**Węglowodany ogółem:**	290.44 g
Cholesterol:	289.55 mg	**Glukoza:**	10.09 g
Fruktoza:	11.5 g	**Sacharoza:**	22.12 g
Laktoza:	21.03 g	**Skrobia:**	123 g
Błonnik pokarmowy:	22.01 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	22.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.7 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.52 g
Sód:	2395.35 mg	**Potas:**	4459.59 mg
Wapń:	1120.53 mg	**Fosfor:**	1346.41 mg
Magnez:	327.69 mg	**Żelazo:**	11.98 mg
Witamina A:	932.61 µg	**Witamina D:**	1.01 µg
Witamina E:	10.73 mg	**Tiamina:**	1.03 mg
Ryboflawina:	2.08 mg	**Niacyna:**	14.53 mg
Witamina C:	133.99 mg		

06.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2235 kcal	**Wartość energetyczna:**	9387.09 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1891.77 g	**Białko ogółem:**	108.84 g
Tłuszcz:	75.26 g	**Węglowodany ogółem:**	292.27 g
Cholesterol:	133.7 mg	**Glukoza:**	4.69 g
Fruktoza:	6.76 g	**Sacharoza:**	19.19 g
Laktoza:	34.32 g	**Skrobia:**	101.45 g
Błonnik pokarmowy:	21.65 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.8 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.76 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.11 g
Sód:	3253.08 mg	**Potas:**	3777.19 mg
Wapń:	1445.53 mg	**Fosfor:**	1348.06 mg
Magnez:	311.53 mg	**Żelazo:**	12.85 mg
Witamina A:	2008.24 µg	**Witamina D:**	1.18 µg
Witamina E:	12.52 mg	**Tiamina:**	1.01 mg
Ryboflawina:	2.24 mg	**Niacyna:**	10.97 mg
Witamina C:	176.5 mg		

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (25g)	1 opakowanie (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja

Obiad

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

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Schab z kija (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2181 kcal	**Wartość energetyczna:**	9144.24 kJ
Woda:	1774.93 g	**Białko ogółem:**	101.12 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	68.97 g	**Węglowodany ogółem:**	297.93 g
Cholesterol:	138.3 mg	**Glukoza:**	11.72 g
Fruktoza:	20.16 g	**Sacharoza:**	14.54 g
Laktoza:	22.11 g	**Skrobia:**	119.76 g
Błonnik pokarmowy:	20.65 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.81 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.19 g
Sód:	2349.32 mg	**Potas:**	3393.58 mg
Wapń:	1057.5 mg	**Fosfor:**	1290.95 mg
Magnez:	257.18 mg	**Żelazo:**	11.61 mg
Witamina A:	1068.16 µg	**Witamina D:**	0.28 µg
Witamina E:	11.44 mg	**Tiamina:**	0.98 mg
Ryboflawina:	1.83 mg	**Niacyna:**	10.92 mg
Witamina C:	116.74 mg		

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Kiełbaski wieprzowe (100g)	1 porcja (100g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy (300ml)	1 porcja (300ml)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane (150g)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)	50 sztuk (50g)
Szynkowa dębowa (SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2253 kcal	**Wartość energetyczna:**	9464.76 kJ
Woda:	1867.31 g	**Białko ogółem:**	110.22 g
Tłuszcz:	74.02 g	**Węglowodany ogółem:**	300.17 g

Wartości odżywcze

Cholesterol:	296.6 mg	**Glukoza:**	6.58 g
Fruktoza:	9.63 g	**Sacharoza:**	39.68 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	72.97 g
Błonnik pokarmowy:	19.38 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.26 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.51 g
Sód:	2627.04 mg	**Potas:**	3857.91 mg
Wapń:	1059.52 mg	**Fosfor:**	1207.28 mg
Magnez:	249.38 mg	**Żelazo:**	14.53 mg
Witamina A:	2384.54 µg	**Witamina D:**	0.93 µg
Witamina E:	7.95 mg	**Tiamina:**	0.86 mg
Ryboflawina:	1.78 mg	**Niacyna:**	20.71 mg
Witamina C:	97.28 mg		

09.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Schab pieczony (50g)	5 plastrów (50g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Brokuły z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2191 kcal	**Wartość energetyczna:**	9206.03 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1736.47 g	**Białko ogółem:**	110.6 g
Tłuszcz:	76.06 g	**Węglowodany ogółem:**	279.1 g
Cholesterol:	144.8 mg	**Glukoza:**	5.86 g
Fruktoza:	7.83 g	**Sacharoza:**	8.51 g
Laktoza:	25.51 g	**Skrobia:**	114.18 g
Błonnik pokarmowy:	24.47 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.86 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.01 g
Sód:	2442.58 mg	**Potas:**	4323.5 mg
Wapń:	1186.77 mg	**Fosfor:**	1512.8 mg
Magnez:	328.88 mg	**Żelazo:**	12.75 mg
Witamina A:	1304.11 µg	**Witamina D:**	0.51 µg
Witamina E:	12.02 mg	**Tiamina:**	1.1 mg
Ryboflawina:	1.98 mg	**Niacyna:**	15.46 mg
Witamina C:	205.05 mg		

10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

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

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2357 kcal	**Wartość energetyczna:**	9899.06 kJ
Woda:	1776.11 g	**Białko ogółem:**	131.46 g
Tłuszcz:	75.6 g	**Węglowodany ogółem:**	300.83 g
Cholesterol:	183.9 mg	**Glukoza:**	5.45 g
Fruktoza:	7.92 g	**Sacharoza:**	13.3 g
Laktoza:	21.15 g	**Skrobia:**	85.14 g
Błonnik pokarmowy:	28.98 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.54 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.39 g
Sód:	3308.55 mg	**Potas:**	3592.83 mg
Wapń:	1418.45 mg	**Fosfor:**	1150.99 mg
Magnez:	245.34 mg	**Żelazo:**	16.91 mg
Witamina A:	1467.59 µg	**Witamina D:**	1.01 µg
Witamina E:	6.81 mg	**Tiamina:**	1.36 mg
Ryboflawina:	1.94 mg	**Niacyna:**	14.46 mg
Witamina C:	135.71 mg		

11.11.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)	50 sztuk (50g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja

Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Schab z kija (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2146 kcal	**Wartość energetyczna:**	9013.2 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1893.84 g	**Białko ogółem:**	104.36 g
Tłuszcz:	71.52 g	**Węglowodany ogółem:**	285.91 g
Cholesterol:	294.6 mg	**Glukoza:**	11.3 g
Fruktoza:	19.33 g	**Sacharoza:**	18.51 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	122.94 g
Błonnik pokarmowy:	25.61 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.5 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.06 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.7 g
Sód:	2487.39 mg	**Potas:**	4119.43 mg
Wapń:	1082.05 mg	**Fosfor:**	1261.36 mg
Magnez:	274.96 mg	**Żelazo:**	12.91 mg
Witamina A:	3661.07 µg	**Witamina D:**	1.7 µg
Witamina E:	11.62 mg	**Tiamina:**	1.9 mg
Ryboflawina:	2.01 mg	**Niacyna:**	15.57 mg
Witamina C:	139.75 mg		

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Schab pieczony (50g)	5 plastrów (50g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Cukinia (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa (SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	**Wartość energetyczna:**	9438.53 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	2030.62 g	**Białko ogółem:**	107.09 g
Tłuszcz:	76.21 g	**Węglowodany ogółem:**	295.71 g
Cholesterol:	149.4 mg	**Glukoza:**	7.62 g
Fruktoza:	9.53 g	**Sacharoza:**	14.33 g
Laktoza:	22.11 g	**Skrobia:**	129.05 g
Błonnik pokarmowy:	22.83 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.42 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.01 g
Sód:	2350.45 mg	**Potas:**	3902 mg
Wapń:	1169.78 mg	**Fosfor:**	1331.08 mg
Magnez:	282.6 mg	**Żelazo:**	11.92 mg
Witamina A:	1276.82 µg	**Witamina D:**	0.29 µg
Witamina E:	10.45 mg	**Tiamina:**	1.06 mg
Ryboflawina:	1.97 mg	**Niacyna:**	11.86 mg
Witamina C:	184.01 mg		

13.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2327 kcal	**Wartość energetyczna:**	9788.13 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1970.85 g	**Białko ogółem:**	114.41 g
Tłuszcz:	79.72 g	**Węglowodany ogółem:**	303.67 g
Cholesterol:	394.95 mg	**Glukoza:**	10.64 g
Fruktoza:	11.92 g	**Sacharoza:**	17.81 g
Laktoza:	30.05 g	**Skrobia:**	96.43 g
Błonnik pokarmowy:	30.04 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.85 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.75 g
Sód:	2683.14 mg	**Potas:**	4593.91 mg
Wapń:	1431.89 mg	**Fosfor:**	1553.92 mg
Magnez:	350.13 mg	**Żelazo:**	13.66 mg
Witamina A:	3621.18 µg	**Witamina D:**	2.44 µg
Witamina E:	10.19 mg	**Tiamina:**	1.13 mg
Ryboflawina:	2.37 mg	**Niacyna:**	12.56 mg
Witamina C:	178.77 mg		

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Miód pszczeli (25g)	1 opakowanie (25g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Indyk duszony w sosie dyniowym (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)	50 sztuk (50g)
Schab z kija (50g)	5 plastrów (50g)
Cukinia (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2175 kcal	**Wartość energetyczna:**	9136.06 kJ
Woda:	1871.92 g	**Białko ogółem:**	105.79 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	63.78 g	**Węglowodany ogółem:**	308.16 g
Cholesterol:	287.6 mg	**Glukoza:**	9.67 g
Fruktoza:	17.69 g	**Sacharoza:**	13.46 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	119.58 g
Błonnik pokarmowy:	24.61 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.08 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.87 g
Sód:	2272.85 mg	**Potas:**	3756.11 mg
Wapń:	1124.11 mg	**Fosfor:**	1415.92 mg
Magnez:	281.2 mg	**Żelazo:**	13.66 mg
Witamina A:	1302.37 µg	**Witamina D:**	1 µg
Witamina E:	11.36 mg	**Tiamina:**	1.04 mg
Ryboflawina:	2.06 mg	**Niacyna:**	12.83 mg
Witamina C:	190.43 mg		

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Serek Kiri (MLE) (17g)	1 opakowanie (17g)
Ogórki kiszone (60g)	1 porcja (60g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)

II śniadanie

Banan (1 szt)	1 porcja (120g)

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2214 kcal	**Wartość energetyczna:**	9300.28 kJ
Woda:	1669.42 g	**Białko ogółem:**	107.97 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	73.09 g	**Węglowodany ogółem:**	292.22 g
Cholesterol:	141 mg	**Glukoza:**	8.24 g
Fruktoza:	9.21 g	**Sacharoza:**	21.23 g
Laktoza:	22.11 g	**Skrobia:**	84.38 g
Błonnik pokarmowy:	17.15 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.16 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.53 g
Sód:	2742.58 mg	**Potas:**	3799.32 mg
Wapń:	1165.22 mg	**Fosfor:**	1267.39 mg
Magnez:	275.34 mg	**Żelazo:**	12.05 mg
Witamina A:	1164.03 µg	**Witamina D:**	0.76 µg
Witamina E:	8.9 mg	**Tiamina:**	1.55 mg
Ryboflawina:	1.89 mg	**Niacyna:**	17.81 mg
Witamina C:	122.91 mg		

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

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

Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Jabłko gotowane (1 szt) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 1 i 1/3 porcji (40g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) - 25 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: 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 rosołowy - 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 zacierką (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 3 i 1/3 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Filet z indyka duszony (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana (150g) - 1 porcji (140g)

Sposób przygotowania:

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

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

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

Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Ogórki kiszone (60g) - 4 porcje (240g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Passata - 1/2 szklanki (125g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 1 i 1/3 porcji (40g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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) (30g) - 2/3 porcji (20g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) (150g) - 1/8 opakowania (10g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kajzerka (GLU) (60g) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) - 10 sztuk (10g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kurczak 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 rosołowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

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. Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć na miskę i przestudzić. Wywar przecedzić. Obrane mięso 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 z kurczaka. Mięso można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Plastry mięsa wieprzowego doprawić słodką papryką, pieprzem, majerankiem oraz kolendrą, obtoczyć w mące pszennej i ułożyć płasko na blasze. Całość skropić olejem rzepakowym, podlać niewielką ilością wody (do zakrycia dna) i szczelnie zamknąć. Piec w piecu konwekcyjno-parowym przez około 45–50 minut do uzyskania miękkości mięsa i związania sosu.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- 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.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 1 i 1/3 porcji (40g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 2 łyżki (25g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) - 125 sztuki (125g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana (150g) - 1/2 porcji (80g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Indyk duszony w sosie dyniowym (180g) - 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Mięso przyprawić pieprzem, oregano oraz majerankiem i pokroić w cząstki. Poddusić na patelni w niewielkiej ilości wody. Obrać dynię i pokroić w kostkę. Dołożyć do mięsa i skropić olejem. Dusić, aż warzywa będą miękkie.

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g) - 1 porcji (140g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 1 i 1/3 porcji (40g)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.