KRÓLEWICZ
CATERING

# JADŁOSPIS

Dieta bogatobiałkowa Bonifratrzy

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)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)<br>Szynka tradycyjna (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)<br>Szynkowa dębowa (SEL) (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Serek Hochland mini (MLE) (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g)<br>Cukinia (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g)<br>Szynka tradycyjna (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (25g)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Kiełbaski wieprzowe (100g)<br>Pomidor (100g)<br>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)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)<br>Marchewka duszona (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)<br>Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)<br>Twarożek do naleśników (MLE) (120g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Filet z indyka duszony (100g)<br>Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)<br>Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)<br>Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g)<br>Ryż biały, gotowany (200g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Pieczona pierś z kurczaka (100g)<br>Buraki tarte, gotowane (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Serek Tartare (MLE) (20g)<br>Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)<br>Pomidor (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Schab z kija (30g)<br>Cukinia (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z brokuła (50g)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)<br>Pomidor (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Serek Tartare (MLE) (20g)<br>Schab pieczony (30g)<br>Pomidor (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Serek Hochland mini (MLE) (30g)<br>Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)<br>Pomidor (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Schab z kija (30g)<br>Pomidor (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)<br>Szynkowa dębowa (SEL) (30g)<br>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) | Sałatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g) | Jogurt naturalny (MLE) (150g) | Sałatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g) | Serek homogenizowany, 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)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Schab pieczony (30g)<br>Serek Tartare (MLE) (20g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Serek Hochland mini (MLE) (30g)<br>Szynka tradycyjna (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Schab pieczony (30g)<br>Serek Tartare (MLE) (20g)<br>Cukinia (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU) (50g)<br>Kajzerka (GLU) (60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Miód pszczeli (25g)<br>Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g) | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Serek Kiri (MLE) (17g)<br>Ogórki kiszone (60g)<br>Sałata (15g)<br>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)<br>Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)<br>Brokuły z olejem (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Sos koperkowy (GLU) (80ml)<br>Fasolka szparagowa, gotowana (150g)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g)<br>Surówka z marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)<br>Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)<br>Marchewka duszona (150g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) | Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Indyk duszony w sosie dyniowym (180g)<br>Ryż biały, gotowany (200g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Bukiet warzyw z olejem (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)<br>Pomidor (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g)<br>Pomidor (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z brokuła (50g)<br>Schab z kija (30g)<br>Pomidor (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)<br>Szynkowa dębowa (SEL) (30g)<br>Pomidor (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Serek Hochland mini (MLE) (30g)<br>Szynka tradycyjna (30g)<br>Pomidor (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)<br>Schab z kija (30g)<br>Cukinia (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Weka (GLU) (100g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z twarogu (MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)<br>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 |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g) | Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) | Jogurt naturalny (MLE) (150g) | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g) | Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g) | Jogurt naturalny (MLE) (150g) | Serek homogenizowany, 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) | 50 sztuk (50g) |
| Szynka tradycyjna (30g) | 3 porcje (30g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Serek Tartare (MLE) (20g) | 1 porcja (20g) |
| Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2144 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9009.59 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1685.15 g | **Białko ogółem:** | 98.94 g |
| **Tłuszcz:** | 69.79 g | **Węglowodany ogółem:** | 291.8 g |
| **Cholesterol:** | 292 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:** | 19.76 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 21.93 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 9.44 g |
| **Sód:** | 1940.6 mg | **Potas:** | 3473.97 mg |
| **Wapń:** | 1098.07 mg | **Fosfor:** | 1281.84 mg |
| **Magnez:** | 251.94 mg | **Żelazo:** | 15.41 mg |
| **Witamina A:** | 2512.63 µg | **Witamina D:** | 1.73 µg |
| **Witamina E:** | 11.46 mg | **Tiamina:** | 1.75 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.85 mg | **Niacyna:** | 17.72 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynkowa dębowa (SEL) (30g) | 3 plastry (30g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Schab z kija (30g) | 3 plastry (30g) |
| Cukinia (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

| | |
|---|---|
| Sałatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) | 1 porcja |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2178 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9144.9 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 2076.56 g | **Białko ogółem:** | 110.65 g |
| **Tłuszcz:** | 64.51 g | **Węglowodany ogółem:** | 302.75 g |
| **Cholesterol:** | 248.6 mg | **Glukoza:** | 9.77 g |
| **Fruktoza:** | 11.62 g | **Sacharoza:** | 11.51 g |
| **Laktoza:** | 24.32 g | **Skrobia:** | 122.89 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 26.97 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 17.02 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 23.29 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.7 g |
| **Sód:** | 2441.75 mg | **Potas:** | 4617.49 mg |
| **Wapń:** | 1073.33 mg | **Fosfor:** | 1447.79 mg |
| **Magnez:** | 324.47 mg | **Żelazo:** | 12.69 mg |
| **Witamina A:** | 3912.88 µg | **Witamina D:** | 2.37 µg |
| **Witamina E:** | 12.79 mg | **Tiamina:** | 1.09 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.91 mg | **Niacyna:** | 17.51 mg |
| **Witamina C:** | 183.73 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z brokuła (50g) | 1 porcja |
| Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

| | |
|---|---|
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g) | 1 opakowanie (150g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2119 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8916.75 kJ |
| **Woda:** | 1472.21 g | **Białko ogółem:** | 104.08 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Tłuszcz:** | 68.21 g | **Węglowodany ogółem:** | 269.96 g |
| **Cholesterol:** | 148.2 mg | **Glukoza:** | 8.59 g |
| **Fruktoza:** | 17 g | **Sacharoza:** | 8.45 g |
| **Laktoza:** | 24.24 g | **Skrobia:** | 113.25 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 18.1 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 22.01 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 16.78 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.6 g |
| **Sód:** | 1824.91 mg | **Potas:** | 2586.48 mg |
| **Wapń:** | 1194.76 mg | **Fosfor:** | 1107.85 mg |
| **Magnez:** | 176.26 mg | **Żelazo:** | 10.2 mg |
| **Witamina A:** | 1370.02 µg | **Witamina D:** | 0.72 µg |
| **Witamina E:** | 9.68 mg | **Tiamina:** | 1.16 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.86 mg | **Niacyna:** | 10.12 mg |
| **Witamina C:** | 103.17 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g) | 3 plastry (30g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Serek Tartare (MLE) (20g) | 1 porcja (20g) |
| Schab pieczony (30g) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

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

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2125 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8935.17 kJ |
| **Woda:** | 2038.48 g | **Białko ogółem:** | 98.84 g |
| **Tłuszcz:** | 69.1 g | **Węglowodany ogółem:** | 289.89 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:** | 18.04 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 22.7 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 9.52 g |
| **Sód:** | 2003.35 mg | **Potas:** | 4459.59 mg |
| **Wapń:** | 1114.93 mg | **Fosfor:** | 1346.41 mg |
| **Magnez:** | 327.69 mg | **Żelazo:** | 11.7 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) | 1 porcja (30g) |
| Szynka tradycyjna (30g) | 3 porcje (30g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Serek Hochland mini (MLE) (30g) | 1 porcja (30g) |
| Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

| | |
|---|---|
| Sałatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2124 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8662.69 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1810.97 g | **Białko ogółem:** | 98.81 g |
| **Tłuszcz:** | 65.49 g | **Węglowodany ogółem:** | 297.25 g |
| **Cholesterol:** | 133.1 mg | **Glukoza:** | 4.99 g |
| **Fruktoza:** | 7.03 g | **Sacharoza:** | 17.81 g |
| **Laktoza:** | 29.52 g | **Skrobia:** | 101.48 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 23.2 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 18.26 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.29 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.19 g |
| **Sód:** | 2675.68 mg | **Potas:** | 3668.29 mg |
| **Wapń:** | 1215.23 mg | **Fosfor:** | 1234.06 mg |
| **Magnez:** | 298.03 mg | **Żelazo:** | 12.83 mg |
| **Witamina A:** | 2030.14 µg | **Witamina D:** | 1.26 µg |
| **Witamina E:** | 12.91 mg | **Tiamina:** | 1.08 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.99 mg | **Niacyna:** | 12.62 mg |
| **Witamina C:** | 199.9 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (25g) | 1 opakowanie (25g) |
| Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) | 3 plastry (30g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Schab z kija (30g) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

| | |
|---|---|
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g) | 1 opakowanie (150g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2157 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9049.44 kJ |
| **Woda:** | 1645.18 g | **Białko ogółem:** | 97.87 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Tłuszcz:** | 62.6 g | **Węglowodany ogółem:** | 295.68 g |
| **Cholesterol:** | 126.3 mg | **Glukoza:** | 11.72 g |
| **Fruktoza:** | 20.16 g | **Sacharoza:** | 13.04 g |
| **Laktoza:** | 17.31 g | **Skrobia:** | 119.76 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 20.65 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 16.21 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.86 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 9.1 g |
| **Sód:** | 1922.82 mg | **Potas:** | 3093.58 mg |
| **Wapń:** | 988.9 mg | **Fosfor:** | 1107.95 mg |
| **Magnez:** | 231.68 mg | **Żelazo:** | 11.02 mg |
| **Witamina A:** | 1044.16 µg | **Witamina D:** | 0.23 µg |
| **Witamina E:** | 11.39 mg | **Tiamina:** | 0.9 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.5 mg | **Niacyna:** | 10.71 mg |
| **Witamina C:** | 115.24 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) | 50 sztuk (50g) |
| Szynkowa dębowa (SEL) (30g) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2176 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9150.46 kJ |
| **Woda:** | 1867.31 g | **Białko ogółem:** | 107.22 g |
| **Tłuszcz:** | 67.22 g | **Węglowodany ogółem:** | 299.97 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:** | 19.75 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 12.26 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 5.51 g |
| **Sód:** | 2451.04 mg | **Potas:** | 3857.91 mg |
| **Wapń:** | 1055.92 mg | **Fosfor:** | 1207.28 mg |
| **Magnez:** | 249.38 mg | **Żelazo:** | 14.39 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Schab pieczony (30g) | 3 plastry (30g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

| | |
|---|---|
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g) | 1 opakowanie (150g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2165 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9101.23 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1628.52 g | **Białko ogółem:** | 109.07 g |
| **Tłuszcz:** | 68.64 g | **Węglowodany ogółem:** | 277.08 g |
| **Cholesterol:** | 144.2 mg | **Glukoza:** | 5.86 g |
| **Fruktoza:** | 7.83 g | **Sacharoza:** | 7.01 g |
| **Laktoza:** | 20.71 g | **Skrobia:** | 114.18 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 24.47 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.57 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 19.38 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 9.05 g |
| **Sód:** | 1883.08 mg | **Potas:** | 4099.1 mg |
| **Wapń:** | 1122.07 mg | **Fosfor:** | 1379 mg |
| **Magnez:** | 308.48 mg | **Żelazo:** | 12.44 mg |
| **Witamina A:** | 1280.11 µg | **Witamina D:** | 0.59 µg |
| **Witamina E:** | 12.02 mg | **Tiamina:** | 1.15 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.69 mg | **Niacyna:** | 16.93 mg |
| **Witamina C:** | 203.55 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Serek Hochland mini (MLE) (30g) | 1 porcja (30g) |
| Szynka tradycyjna (30g) | 3 porcje (30g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

| | |
|---|---|
| Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2282 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9322.16 kJ |
| **Woda:** | 1690.66 g | **Białko ogółem:** | 120.71 g |
| **Tłuszcz:** | 70.08 g | **Węglowodany ogółem:** | 305.21 g |
| **Cholesterol:** | 171.9 mg | **Glukoza:** | 5.45 g |
| **Fruktoza:** | 7.92 g | **Sacharoza:** | 12.2 g |
| **Laktoza:** | 16.35 g | **Skrobia:** | 85.94 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 29.78 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.64 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 14.75 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 6.65 g |
| **Sód:** | 2871.55 mg | **Potas:** | 3410.33 mg |
| **Wapń:** | 1174.35 mg | **Fosfor:** | 985.99 mg |
| **Magnez:** | 227.34 mg | **Żelazo:** | 16.9 mg |
| **Witamina A:** | 1572.59 µg | **Witamina D:** | 0.96 µg |
| **Witamina E:** | 8.27 mg | **Tiamina:** | 1.28 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.61 mg | **Niacyna:** | 14.58 mg |
| **Witamina C:** | 149.01 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) | 50 sztuk (50g) |
| Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) | 3 plastry (30g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z brokuła (50g) | 1 porcja |
| Schab z kija (30g) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2131 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8953.9 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1893.84 g | **Białko ogółem:** | 96.16 g |
| **Tłuszcz:** | 73.8 g | **Węglowodany ogółem:** | 285.31 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:** | 17.19 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 27.36 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.29 g |
| **Sód:** | 2095.39 mg | **Potas:** | 4119.43 mg |
| **Wapń:** | 1073.45 mg | **Fosfor:** | 1261.36 mg |
| **Magnez:** | 274.96 mg | **Żelazo:** | 12.47 mg |
| **Witamina A:** | 3661.07 µg | **Witamina D:** | 1.7 µg |
| **Witamina E:** | 14.29 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Schab pieczony (30g) | 3 plastry (30g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynkowa dębowa (SEL) (30g) | 10 plastrów (100g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

| | |
|---|---|
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g) | 1 opakowanie (150g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2301 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9657.33 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1900.87 g | **Białko ogółem:** | 116.54 g |
| **Tłuszcz:** | 71.56 g | **Węglowodany ogółem:** | 294.51 g |
| **Cholesterol:** | 137.4 mg | **Glukoza:** | 7.62 g |
| **Fruktoza:** | 9.53 g | **Sacharoza:** | 12.83 g |
| **Laktoza:** | 17.31 g | **Skrobia:** | 129.05 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 22.83 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 20.45 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.47 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 9.92 g |
| **Sód:** | 2527.95 mg | **Potas:** | 3602 mg |
| **Wapń:** | 1111.18 mg | **Fosfor:** | 1148.08 mg |
| **Magnez:** | 257.1 mg | **Żelazo:** | 11.96 mg |
| **Witamina A:** | 1252.82 µg | **Witamina D:** | 0.24 µg |
| **Witamina E:** | 10.4 mg | **Tiamina:** | 0.98 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.64 mg | **Niacyna:** | 11.65 mg |
| **Witamina C:** | 182.51 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) | 3 plastry (30g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Serek Hochland mini (MLE) (30g) | 1 porcja (30g) |
| Szynka tradycyjna (30g) | 3 porcje (30g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

| | |
|---|---|
| Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g) | 1 porcja |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2228 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9373.88 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1936.75 g | **Białko ogółem:** | 102.66 g |
| **Tłuszcz:** | 74.35 g | **Węglowodany ogółem:** | 302.97 g |
| **Cholesterol:** | 394.35 mg | **Glukoza:** | 11.22 g |
| **Fruktoza:** | 12.56 g | **Sacharoza:** | 16.53 g |
| **Laktoza:** | 25.25 g | **Skrobia:** | 96.93 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 31.18 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 20.24 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 21.53 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.12 g |
| **Sód:** | 2107.69 mg | **Potas:** | 4523.46 mg |
| **Wapń:** | 1181.19 mg | **Fosfor:** | 1440.92 mg |
| **Magnez:** | 340.63 mg | **Żelazo:** | 13.7 mg |
| **Witamina A:** | 3628.78 µg | **Witamina D:** | 2.52 µg |
| **Witamina E:** | 11.85 mg | **Tiamina:** | 1.22 mg |
| **Ryboflawina:** | 2.1 mg | **Niacyna:** | 14.64 mg |
| **Witamina C:** | 186.51 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Miód pszczeli (25g) | 1 opakowanie (25g) |
| Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g) | 3 plastry (30g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) | 50 sztuk (50g) |
| Schab z kija (30g) | 3 plastry (30g) |
| Cukinia (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2070 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8703.16 kJ |
| **Woda:** | 1871.92 g | **Białko ogółem:** | 97.19 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Tłuszcz:** | 56.18 g | **Węglowodany ogółem:** | 307.16 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:** | 14.46 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 17.08 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.87 g |
| **Sód:** | 1912.85 mg | **Potas:** | 3756.11 mg |
| **Wapń:** | 1118.51 mg | **Fosfor:** | 1415.92 mg |
| **Magnez:** | 281.2 mg | **Żelazo:** | 13.4 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| 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 (10g) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (50g) | 1 porcja (50g) |

### Posiłek nocny

| | |
|---|---|
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g) | 1 opakowanie (150g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2217 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9319.28 kJ |
| **Woda:** | 1539.67 g | **Białko ogółem:** | 109.52 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Tłuszcz:** | 67.52 g | **Węglowodany ogółem:** | 290.47 g |
| **Cholesterol:** | 129 mg | **Glukoza:** | 8.24 g |
| **Fruktoza:** | 9.21 g | **Sacharoza:** | 19.73 g |
| **Laktoza:** | 17.31 g | **Skrobia:** | 84.38 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 17.15 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 19.68 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.21 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.44 g |
| **Sód:** | 2484.08 mg | **Potas:** | 3499.32 mg |
| **Wapń:** | 1098.62 mg | **Fosfor:** | 1084.39 mg |
| **Magnez:** | 249.84 mg | **Żelazo:** | 11.6 mg |
| **Witamina A:** | 1140.03 µg | **Witamina D:** | 0.71 µg |
| **Witamina E:** | 8.85 mg | **Tiamina:** | 1.47 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.56 mg | **Niacyna:** | 17.6 mg |
| **Witamina C:** | 121.41 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:** Sałatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana (150g) - 1/4 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, marchewkę zetrzeć na grubych oczkach. Fasolkę ugotować. Kaszę wymieszać z warzywami i olejem.

**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:** Sałatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

**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:** Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

**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 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

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:** Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 1 sztuka (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Kasza kuskus, gotowana (GLU) (200g) - 1/7 porcji (30g)

**Sposób przygotowania:**

Kasze zalać wrzątkiem, przykryć, odstawić do napęcznienia. Warzywa umyć, cukinię pokroić w kostkę, pomidorki na połówki. Wszystkie składniki umieścić w jednej misce, dodać przyprawy, olej i wymieszać.

**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.