

# JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych  
węglowodanów Bonifratrzy

19.10.2026 - 01.11.2026

| poniedziałek (2026-10-19)                                                                                                                                                                                                                    | wtorek (2026-10-20)                                                                                                                                                                                      | środa (2026-10-21)                                                                                                                                                                                                                          | czwartek (2026-10-22)                                                                                                                                                                                                                                  | piątek (2026-10-23)                                                                                                                                                                                                                       | sobota (2026-10-24)                                                                                                                                                                                         | niedziela (2026-10-25)                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                       |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Śliwki | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Rzodkiewka<br>Sałata<br>Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Ogórek<br>Sałata<br>Gruszka | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>schab pieczony<br>Ogórek<br>Sałata<br>Śliwki | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Gruszka |
| <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                      | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                         | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                    |
| Kiwi                                                                                                                                                                                                                                         | Serek wiejski (MLE)                                                                                                                                                                                      | Śliwki                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)                                                                                                                                                                                                 | Kiwi                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy, bez soli                                                                                                                                                                                               |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                           |
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Surówka z buraka (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                              | Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)<br>Kasza gryczana, gotowana<br>Kompot jabłkowy (200ml)  | Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)<br>Jajko sadzone (JAJ) (100g)<br>Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                              | Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Surówka z pora (MLE) (200g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                 | Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g)<br>Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)<br>Sos koperkowy (GLU) (80ml)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                          | Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                   | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Mizeria (MLE) (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                  |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                         |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Ogórek                                                                        | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Ser edamski (MLE)<br>Pomidor                  | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z białej fasoli (50g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Ogórki kiszane                                                           | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona                                                                                              | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Rzodkiewka                                                          | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor                                       | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Ogórek                                                                        |
| <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                   |
| Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                 |

| poniedziałek (2026-10-26)                                                                                                                                                                                         | wtorek (2026-10-27)                                                                                                                                                                                                                                  | środa (2026-10-28)                                                                                                                                                                                       | czwartek (2026-10-29)                                                                                                                                                                                                                        | piątek (2026-10-30)                                                                                                                                                                                                       | sobota (2026-10-31)                                                                                                                                                                                                  | niedziela (2026-11-01)                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                          | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                  |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Rzodkiewka<br>Sałata<br>Kiwi                           | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>schab pieczony<br>Ogórek<br>Sałata<br>Śliwki            | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona<br>Sałata<br>Gruszka | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Grahamka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Rzodkiewka<br>Sałata<br>Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Kiełbaski drobiowe<br>Musztarda (GOR)<br>Ogórek<br>Sałata<br>Pomarańcza |
| <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                               | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                      | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                               |
| Mus owocowy 100%                                                                                                                                                                                                  | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)                                                                                                                                                                                                            | Jabłko                                                                                                                                                                                                   | Kiwi                                                                                                                                                                                                                                         | Serek wiejski (MLE)                                                                                                                                                                                                       | Gruszka                                                                                                                                                                                                              | Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)                                                                                                                                                 |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                             | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                      |
| Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g)<br>Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Kasza bulgur, ugotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabieleny (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)<br>Surówka z buraka (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                         | Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleny (SEL, MLE) (350g)<br>Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)<br>Surówka z marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)           | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabieleny (SEL, MLE) (350g)<br>Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                     | Rosół z ryżem (SEL) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Czerwona kapusta na ciepło (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                    |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                    |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Papryka czerwona                                   | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Ogórki kiszone                                      | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor           | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)<br>Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Rzodkiewka                                       | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta ryбно-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Papryka czerwona                       | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor                                                     | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>schab pieczony<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor                           |
| <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                              |
| Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                            |



19.10.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|                                              |                    |
|----------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)     | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                           | 1 kromka (35g)     |
| Grahamka (GLU)                               | 1 sztuka (60g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)         | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) | 1 porcja           |
| Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)            | 3 plastry (30g)    |
| Pomidor                                      | 5 plasterów (100g) |
| Salata                                       | 1 porcja (15g)     |
| Śliwki                                       | 1 porcja (100g)    |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                |                 |
|------------------------------------------------|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)        | 1 porcja        |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) | 1 porcja        |
| Surówka z buraka (200g)                        | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                   | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                        | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Paprykarz (RYB) (50g)                | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka    | 3 plastry (30g)      |
| Ogórek                               | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1900 kcal      Wartość energetyczna: 9232.05 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1707.16 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 60.29 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 145.3 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 15 g       |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.81 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 35.81 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.67 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1464.68 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 772.25 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 391.23 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2002.53 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.52 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.42 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 157.59 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 91.13 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 259.05 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 13.35 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 20.35 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 160.15 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 16.49 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.67 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4668.43 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1451.67 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 14.83 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.25 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.01 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 27.64 mg   |



20.10.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Serek Tartare (MLE)                      | 1 porcja (20g)  |
| Szynka dębową                            | 3 plastry (30g) |
| Papryka czerwona                         | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |
| Jabłko                                   | 1 sztuka (180g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                                        |                       |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                        | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb graham (GLU)                                     | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                   | 1 porcja (10g)        |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja              |
| Ser edamski (MLE)                                      | 1 porcja (30g)        |
| Pomidor                                                | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2115 kcal      Wartość energetyczna: 8855.44 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1745.02 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 118.82 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 76.38 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 250.16 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 192.35 mg  | <b>Glukoza:</b>                           | 11.79 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 19.74 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 15.54 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 10.04 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 152.02 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 39.41 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 27.12 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.92 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.25 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2351.64 mg | <b>Potas:</b>                             | 4130.67 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1188.84 mg | <b>Fosfor:</b>                            | 1848.68 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 512.61 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 15.23 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3066.69 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.36 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.12 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.57 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.72 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 24.41 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 278.66 mg  |                                           |            |



21.10.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)  | 1 plaster (30g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)     | 3 plastry (30g) |
| Rzodkiewka                               | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |
| Kiwi                                     | 1 sztuka (75g)  |

### ► II śniadanie

|        |                 |
|--------|-----------------|
| Śliwki | 1 porcja (100g) |
|--------|-----------------|

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z białej fasoli (50g)          | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 3 plastry (30g)      |
| Ogórki kiszone                       | 1 porcja (50g)       |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1845 kcal      Wartość energetyczna: 7728.72 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1776.5 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 60.95 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 488.3 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 18.47 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.81 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 38.23 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.67 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2161.45 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 757.77 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 401.02 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3318.8 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.41 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.83 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 140.15 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 79.31 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 255.21 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 15.31 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 21.9 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 145.8 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 17.05 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.93 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 4183.19 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1502.25 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 15.24 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.92 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.06 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 18.92 mg   |



22.10.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                                     | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                                         | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                   | 1 porcja (10g)  |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja        |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                      | 3 plastry (30g) |
| Ogórek                                                 | 1 porcja (100g) |
| Salata                                                 | 1 porcja (15g)  |
| Gruszka                                                | 1 sztuka (130g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja        |
| Surówka z pora (MLE) (200g)                             | 1 porcja        |
| Ryż brązowy, ugotowany                                  | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                 | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Tartare (MLE)                  | 1 porcja (20g)       |
| Szynka dębową                        | 3 plastry (30g)      |
| Papryka czerwona                     | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:

1876 kcal

Wartość energetyczna:

7854.62 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1714.78 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 84.18 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 57.42 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 263.71 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 320.3 mg   | <b>Glukoza:</b>                           | 12.52 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 25.82 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 16.61 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 10.2 g     | <b>Skrobia:</b>                           | 111.13 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 42.55 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.62 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 14.11 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.73 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 2174.83 mg | <b>Potas:</b>                             | 3554.03 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 795.61 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1380.69 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 323.74 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 13.96 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2614.81 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 1.17 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.91 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.03 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.73 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 19.06 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 182.39 mg  |                                           |            |



23.10.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                           |                    |
|-------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)  | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                        | 1 kromka (35g)     |
| Grahamka (GLU)                            | 1 sztuka (60g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)      | 1 porcja (10g)     |
| Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) | 1 porcja           |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka         | 3 plastry (30g)    |
| Pomidor                                   | 5 plasterów (100g) |
| Salata                                    | 1 porcja (15g)     |
| Jabłko                                    | 1 sztuka (180g)    |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                              |                 |
|----------------------------------------------|-----------------|
| Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)    | 1 porcja        |
| Sos koperkowy (GLU) (80ml)                   | 1 porcja        |
| Brokuły, gotowane w wodzie                   | 2 porcje (200g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                 | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                      | 1 porcja        |

### ► Kolacja

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

### ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1964 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 2064.96 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 61.86 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 251.3 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 19.25 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 22.38 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 35.35 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 15.36 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1581.51 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1413.66 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 415.19 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1671.6 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.55 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.04 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 350.7 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 9522.47 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 101.77 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 261.36 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 11.15 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 18.96 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 153.25 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.68 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.94 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 4500.31 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1830.5 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 14.3 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.63 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.1 mg     |
| <b>Niacyna:</b>                           | 21.27 mg   |



24.10.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE)          | 1 porcja (30g)  |
| schab pieczony                           | 3 plastry (30g) |
| Ogórek                                   | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |
| Śliwki                                   | 1 porcja (100g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                             |                 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)        | 1 porcja        |
| Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) | 1 porcja        |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)                     | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                     | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)        |
| Jaja kurze, całe (JAJ)               | 1 sztuka (50g)        |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 3 plastry (30g)       |
| Pomidor                              | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1862 kcal | Wartość energetyczna: | 6881.33 kJ |
| Woda:                 | 1390.58 g | Białko ogółem:        | 100.75 g   |


**Wartości  
odżywcze**

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 60.1 g     | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 235.46 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 300.9 mg   | <b>Glukoza:</b>                           | 10.2 g     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 10.43 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 11.73 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.81 g     | <b>Skrobia:</b>                           | 119.73 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 30.65 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 15.18 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.68 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.4 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1463.8 mg  | <b>Potas:</b>                             | 3282.74 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 708.48 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1366.53 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 330.41 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 11.9 mg    |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1356.52 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.97 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.12 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 0.98 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.51 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 27.34 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 125.69 mg  |                                           |            |



25.10.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                                 |                    |
|-------------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                              | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja           |
| Serek Kiri (MLE)                                | 1 opakowanie (17g) |
| Papryka czerwona                                | 1 porcja (100g)    |
| Salata                                          | 1 porcja (15g)     |
| Gruszka                                         | 1 sztuka (130g)    |

### ► II śniadanie

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| Sok pomidorowy, bez soli | 1 i 1/3 szklanki (300ml) |
|--------------------------|--------------------------|

### ► Obiad

|                                             |                 |
|---------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)         | 1 porcja        |
| Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja        |
| Mizeria (MLE) (200g)                        | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                     | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Tartare (MLE)                  | 1 porcja (20g)       |
| Szynka dębową                        | 3 plastry (30g)      |
| Ogórek                               | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1876 kcal | Wartość energetyczna: | 7874.78 kJ |
| Woda:                 | 1831.35 g | Białko ogółem:        | 89.13 g    |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 60.24 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 251.43 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 116.6 mg   | <b>Glukoza:</b>                           | 12.27 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 20.06 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 10 g       |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.81 g     | <b>Skrobia:</b>                           | 166.33 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 31.4 g     | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 20.21 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 14.92 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.39 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1066.75 mg | <b>Potas:</b>                             | 4288.55 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 756.9 mg   | <b>Fosfor:</b>                            | 1421.52 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 383.21 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 13.79 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1320.62 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.72 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.6 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 1.76 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.64 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 28.08 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 437.72 mg  |                                           |            |



26.10.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|                                          |                    |
|------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)     |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)     |
| Ser edamski (MLE)                        | 1 porcja (30g)     |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)        | 3 plastry (30g)    |
| Pomidor                                  | 5 plasterów (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)     |
| Jabłko                                   | 1 sztuka (180g)    |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                           |                       |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------|
| Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g)  | 1 porcja              |
| Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) | 1 porcja              |
| Fasolka szparagowa, gotowana                              | 1 i 1/3 porcji (200g) |
| Kasza bulgur, ugotowana (GLU)                             | 1 porcja (200g)       |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                   | 1 porcja              |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Paprykarz (RYB) (50g)                | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka    | 3 plastry (30g)      |
| Papryka czerwona                     | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1949 kcal      Wartość energetyczna: 8532.58 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1686.81 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 100.59 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 58.04 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 258.82 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 207.7 mg   | <b>Glukoza:</b>                           | 9.48 g     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 18.32 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 11.59 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.27 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 122.07 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 38.77 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.53 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 17.25 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.12 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1825.81 mg | <b>Potas:</b>                             | 3735.59 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1104.84 mg | <b>Fosfor:</b>                            | 1668.77 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 379.01 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 15.19 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1619.98 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.82 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.12 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.08 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.58 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 32.79 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 181.4 mg   |                                           |            |



27.10.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)  | 1 plaster (30g) |
| Serek Tartare (MLE)                      | 1 porcja (20g)  |
| Rzodkiewka                               | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |
| Kiwi                                     | 1 sztuka (75g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                                        |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)                      | 1 porcja        |
| Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) | 1 porcja        |
| Brokuły, gotowane w wodzie                                                             | 2 porcje (200g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                                           | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                                                | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                      |                      |
|------------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                 | 1 porcja (10g)       |
| Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja             |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                 | 3 plastry (30g)      |
| Ogórki kiszone                                       | 1 porcja (50g)       |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1859 kcal      Wartość energetyczna: 7799 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1974.42 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 99.68 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 54.43 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 252.84 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 300.5 mg   | <b>Glukoza:</b>                           | 11.67 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 12.56 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 10.66 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.78 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 142.75 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 39.35 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 21.5 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 13.04 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 6.74 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 2074.27 mg | <b>Potas:</b>                             | 4452.67 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1025.76 mg | <b>Fosfor:</b>                            | 1636.49 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 390.22 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 15.22 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1503.06 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 1.59 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 8.78 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 1.97 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.2 mg     | <b>Niacyna:</b>                           | 23.85 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 371.88 mg  |                                           |            |



28.10.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Ser edamski (MLE)                        | 1 porcja (30g)  |
| schab pieczony                           | 3 plastry (30g) |
| Ogórek                                   | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |
| Śliwki                                   | 1 porcja (100g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                |                 |
|------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)      | 1 porcja        |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g)  | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                   | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                        | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                 |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 3/4 szklanki (200ml)  |
| Chleb graham (GLU)                              | 3 kromki (105g)       |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)        |
| Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) | 1 porcja              |
| Szynka gotowana z piersi indyka                 | 3 plastry (30g)       |
| Pomidor                                         | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### ► Posiłek nocny

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


Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1872 kcal      Wartość energetyczna: 7836.3 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1779.77 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 93.89 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 61.37 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 246.01 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 139 mg     | <b>Glukoza:</b>                           | 12.97 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 19.63 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 16.14 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.84 g     | <b>Skrobia:</b>                           | 136.98 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 38.16 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.84 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.37 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.45 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1936.67 mg | <b>Potas:</b>                             | 4509.55 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1007.2 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1522.52 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 386.65 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 15.77 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2057.6 µg  | <b>Witamina D:</b>                        | 0.85 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.39 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.9 mg     |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.55 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 25.92 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 169.57 mg  |                                           |            |



29.10.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                                     | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                                         | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                   | 1 porcja (10g)  |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja        |
| Szynka dębową                                          | 3 plastry (30g) |
| Papryka czerwona                                       | 1 porcja (100g) |
| Salata                                                 | 1 porcja (15g)  |
| Gruszka                                                | 1 sztuka (130g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                               |                 |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g)  | 1 porcja        |
| Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) | 1 porcja        |
| Surówka z buraka (200g)                                       | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                  | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                       | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                    |                      |
|----------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                    | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)               | 1 porcja (10g)       |
| Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) | 1 porcja             |
| Półdzwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                  | 3 plastry (30g)      |
| Rzodkiewka                                         | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1894 kcal      Wartość energetyczna: 7935.5 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1779.5 g   | <b>Białko ogółem:</b>                     | 85.99 g    |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 63.17 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 259.36 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 339.3 mg   | <b>Glukoza:</b>                           | 14.32 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 22.86 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 21.36 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 10.2 g     | <b>Skrobia:</b>                           | 144.71 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 41.03 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 15.61 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 23.08 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.73 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1662.83 mg | <b>Potas:</b>                             | 4724.54 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 809.19 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1590.39 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 431.11 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 15.51 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2898.1 µg  | <b>Witamina D:</b>                        | 1.33 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 15.68 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.15 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.8 mg     | <b>Niacyna:</b>                           | 25.39 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 299.91 mg  |                                           |            |



30.10.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                          |                    |
|------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)     |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)     |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)     |
| Serek Hochland mini (MLE)                | 1 porcja (30g)     |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka        | 3 plastry (30g)    |
| Pomidor                                  | 5 plasterów (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)     |
| Jabłko                                   | 1 sztuka (180g)    |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                            |                 |
|------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)   | 1 porcja        |
| Surówka z marchewki (200g)                                 | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                               | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                    | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                        |                      |
|----------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru        | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU)                     | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)   | 1 porcja (10g)       |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)   | 3 plastry (30g)      |
| Papryka czerwona                       | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1923 kcal      Wartość energetyczna: 9333.21 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1831.16 g  | <b>Białko ogółem:</b>                     | 101.15 g   |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 66.41 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 241.34 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 445.45 mg  | <b>Glukoza:</b>                           | 11.79 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 19.69 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 21.85 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 10.37 g    | <b>Skrobia:</b>                           | 139.9 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 36.03 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24 g       |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 14.76 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.83 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1453.58 mg | <b>Potas:</b>                             | 4368.67 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 953.95 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1391.56 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 377.23 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 14.42 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 4838.24 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 2.14 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.29 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.02 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.83 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 19.3 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 223.63 mg  |                                           |            |



31.10.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                       | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)  |
| Serek Tartare (MLE)                      | 1 porcja (20g)  |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)        | 3 plastry (30g) |
| Rzodkiewka                               | 1 porcja (100g) |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)  |
| Kiwi                                     | 1 sztuka (75g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                             |                 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabieleną (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)                 | 1 porcja        |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)                     | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                     | 1 porcja        |

### ► Kolacja

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

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1873 kcal | Wartość energetyczna: | 6922.68 kJ |
| Woda:                 | 1571.2 g  | Białko ogółem:        | 84.21 g    |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 56.7 g     |
| Cholesterol:                              | 99.5 mg    |
| Fruktoza:                                 | 18.02 g    |
| Laktoza:                                  | 10.23 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 40.91 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 16.24 g    |
| Sód:                                      | 1541.62 mg |
| Wapń:                                     | 999.97 mg  |
| Magnez:                                   | 342.29 mg  |
| Witamina A:                               | 1813.76 µg |
| Witamina E:                               | 9.58 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.41 mg    |
| Witamina C:                               | 160.24 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 266.41 g   |
| Glukoza:                           | 11.44 g    |
| Sacharoza:                         | 12.97 g    |
| Skrobia:                           | 124.1 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 20.62 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.98 g     |
| Potas:                             | 3699.76 mg |
| Fosfor:                            | 1375.37 mg |
| Żelazo:                            | 14.08 mg   |
| Witamina D:                        | 0.32 µg    |
| Tiamina:                           | 1.36 mg    |
| Niacyna:                           | 17.83 mg   |



01.11.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                          |                   |
|------------------------------------------|-------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja          |
| Chleb graham (GLU)                       | 3 kromki (105g)   |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)     | 1 porcja (10g)    |
| Kiełbaski drobiowe                       | 1 porcja (100g)   |
| Musztarda (GOR)                          | 1 porcja (10g)    |
| Ogórek                                   | 1 porcja (100g)   |
| Salata                                   | 1 porcja (15g)    |
| Pomarańcza                               | 1/2 sztuki (160g) |

### ► II śniadanie

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) | 1 porcja |
|-----------------------------------|----------|

### ► Obiad

|                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| Rosół z ryżem (SEL) (350g)        | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g)  | 1 porcja        |
| Czerwona kapusta na ciepło (200g) | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie      | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)           | 1 porcja        |

### ► Kolacja

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

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1958 kcal | Wartość energetyczna: | 8195.66 kJ |
| Woda:                 | 1863.75 g | Białko ogółem:        | 88.27 g    |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 68.11 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 253.48 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 125 mg     | <b>Glukoza:</b>                           | 12.4 g     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 13.24 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 15.81 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.81 g     | <b>Skrobia:</b>                           | 159.57 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 34.07 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 19.54 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.62 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 10.36 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1902.35 mg | <b>Potas:</b>                             | 3880.79 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 824.56 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1354.39 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 363.08 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 12.43 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 779.87 µg  | <b>Witamina D:</b>                        | 0.18 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.47 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 0.91 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.36 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 19.31 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 267.15 mg  |                                           |            |



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (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:**

Mięso rozbić i udusić.

**PRZEPIS: Surówka z buraka (200g) - 1 porcja**

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/5 sztuki (40g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.



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

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka wieprzowa - 4 i 1/2 plastra (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Grahamka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (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: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja**

- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Surówka z pora (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Por - 3/4 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.



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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1 porcja (100g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



**PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pieczony schab w sosie własnym (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, 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 pieczenia. Z uzyskanego płynu, przygotować sos zagęszczając go mąką.

**PRZEPIS: Mizeria (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Ogórek - 1 i 3/4 porcji (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



**PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) - 6 porcji**

- Jaja kurze, całe - 1 i 3/4 sztuki (90g)
- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (90g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 6 porcji (600g)
- Passata - 1 szklanka (240g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Przygotować wcześniej bulion rosółowy: 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 ściętą z mięsa białko (szumowiny). Gotować na bardzo wolnym ogniu, aby rosół nie zmętniał. Wywar precedzić.

Jajka ugotować na twardo, ostudzić, przekroić na pół. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem z kurczaka. Odstawić do zastygnięcia.

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

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszcze - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) - 1 porcja**

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



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

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- 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. Obrac ziemniaki i pokroić w kostkę, dodać do zupy, gotować ok. 20 min. Dodać szpinak, zagotować. Zabielić śmietaną.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

**PRZEPIS: Surówka z marchewki (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 4 i 1/4 sztuki (190g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



**PRZEPIS: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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: Czerwona kapusta na ciepło (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/3 szklanki (155g)
- Ocet spirytusowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób  
przygotowania:**

Czerwoną kapustę drobno poszatkować i przełożyć do dużego garnka.

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

Obrać cebulę, drobno posiekać i podsmażyć do zeszklenia.

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

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

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