KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna Ciąża, laktacja

16.11.2026 - 29.11.2026

poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)	sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Schab z kija (50g) Serek Tartare (MLE) (20g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Schab z kija (50g) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Szynkowa dębowa (SEL) (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Dżem truskawkowy, niskosłodzony (25g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g) Cukinia (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Kiełbaski drobiowe (SOJ) (100g) Pomidor (100g) Sałata (15g)
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Jabłko gotowane (1 szt)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Mus owocowy 100% (100g)	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Serek wiejski (MLE) (200g)	Jabłko gotowane (1 szt)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy (300ml)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Buraki tarte, gotowane (150g) Kasza kuskus, gotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Grysikowa (SEL, GLU) (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Buraki tarte, gotowane (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Jaja kurze, całe (JAJ) (1 szt) Szynkowa dębowa (SEL) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka na maśle (MLE) (50g) Cukinia (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z brokuła (50g) Schab pieczony (50g) Ogórki kiszone (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Serek Tartare (MLE) (20g) Szynka na maśle (MLE) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Schab z kija (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Jaja kurze, całe (JAJ) (1 szt) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g) Pomidor (50g)

poniedziałek (2026-11-16)	wtorek (2026-11-17)	środa (2026-11-18)	czwartek (2026-11-19)	piątek (2026-11-20)	sobota (2026-11-21)	niedziela (2026-11-22)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Sałatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)	sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)
Śniadanie	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**	**Śniadanie**
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) Schab z kija (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Schab pieczony (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g) Serek Tartare (MLE) (20g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka na maśle (MLE) (50g) Cukinia (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Miód pszczeli (25g) Schab z kija (50g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Kiełbaski wieprzowe (100g) Pomidor (100g) Sałata (15g)
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Banan (1 szt)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko gotowane (1 szt)	Kisiel truskawkowy (200g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Banan (1 szt)	Jabłko gotowane (1 szt)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g) Ryż biały, gotowany (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Filet z indyka duszony (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa dyniowa z ziemniakami (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Brokuły, gotowane w wodzie (150g) Kasza kuskus, gotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Ogórki kiszone (50g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**	**Kolacja**
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka na maśle (MLE) (50g) Cukinia (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z brokuła (50g) Schab z kija (50g) Ogórki kiszone (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Szynkowa dębowa (SEL) (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Schab pieczony (50g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (50g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (15g) Jaja kurze, całe (JAJ) (1 szt) Szynkowa dębowa (SEL) (50g) Pomidor (50g)

poniedziałek (2026-11-23)	wtorek (2026-11-24)	środa (2026-11-25)	czwartek (2026-11-26)	piątek (2026-11-27)	sobota (2026-11-28)	niedziela (2026-11-29)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Sałatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)	Serek wiejski (MLE) (200g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

16.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane (150g)	1 porcja (150g)
Kasza kuskus, gotowana (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2104 kcal	**Wartość energetyczna:**	8835.84 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1954.24 g	**Białko ogółem:**	102.71 g
Tłuszcz:	68.98 g	**Węglowodany ogółem:**	279.03 g
Cholesterol:	287.6 mg	**Glukoza:**	7.32 g
Fruktoza:	15.49 g	**Sacharoza:**	19.49 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	66.23 g
Błonnik pokarmowy:	20.24 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.93 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.56 g
Sód:	2487.75 mg	**Potas:**	3558.5 mg
Wapń:	1057.7 mg	**Fosfor:**	1281.8 mg
Magnez:	258.35 mg	**Żelazo:**	12.35 mg
Witamina A:	808.6 µg	**Witamina D:**	1 µg
Witamina E:	9.72 mg	**Tiamina:**	0.95 mg
Ryboflawina:	1.83 mg	**Niacyna:**	13.82 mg
Witamina C:	95.58 mg		

17.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie (150g)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

Sałatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	**Wartość energetyczna:**	9705.3 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1932.41 g	**Białko ogółem:**	118.09 g
Tłuszcz:	72.22 g	**Węglowodany ogółem:**	310.18 g
Cholesterol:	175.6 mg	**Glukoza:**	7.22 g
Fruktoza:	9.23 g	**Sacharoza:**	16.34 g
Laktoza:	23.55 g	**Skrobia:**	145.7 g
Błonnik pokarmowy:	24.1 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.58 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.29 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.82 g
Sód:	2630.12 mg	**Potas:**	4031.12 mg
Wapń:	1061.46 mg	**Fosfor:**	1322.14 mg
Magnez:	289.42 mg	**Żelazo:**	13.37 mg
Witamina A:	1396.61 µg	**Witamina D:**	1.37 µg
Witamina E:	11.04 mg	**Tiamina:**	1.75 mg
Ryboflawina:	2.05 mg	**Niacyna:**	16.32 mg
Witamina C:	264.6 mg		

18.11.2026 (środa)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Grysikowa (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2237 kcal	**Wartość energetyczna:**	9396.97 kJ
Woda:	1388.73 g	**Białko ogółem:**	107.83 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	65.61 g	**Węglowodany ogółem:**	301.41 g
Cholesterol:	259.9 mg	**Glukoza:**	6.44 g
Fruktoza:	10.6 g	**Sacharoza:**	18.36 g
Laktoza:	19.65 g	**Skrobia:**	135.11 g
Błonnik pokarmowy:	22.3 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.9 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	4.97 g
Sód:	3028.09 mg	**Potas:**	2228.91 mg
Wapń:	1108.7 mg	**Fosfor:**	1011.58 mg
Magnez:	162.07 mg	**Żelazo:**	10.75 mg
Witamina A:	2647.76 µg	**Witamina D:**	1.09 µg
Witamina E:	6.68 mg	**Tiamina:**	0.66 mg
Ryboflawina:	1.78 mg	**Niacyna:**	6.21 mg
Witamina C:	89.85 mg		

19.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml)	1 porcja

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana (150g)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2140 kcal	**Wartość energetyczna:**	8985.06 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1899.44 g	**Białko ogółem:**	114.61 g
Tłuszcz:	62.39 g	**Węglowodany ogółem:**	295.18 g
Cholesterol:	175.4 mg	**Glukoza:**	7.9 g
Fruktoza:	12.3 g	**Sacharoza:**	10.83 g
Laktoza:	22.11 g	**Skrobia:**	125.74 g
Błonnik pokarmowy:	29.09 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.15 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.54 g
Sód:	2500.45 mg	**Potas:**	4242.1 mg
Wapń:	1295.03 mg	**Fosfor:**	1400.51 mg
Magnez:	335.96 mg	**Żelazo:**	15.68 mg
Witamina A:	2060.58 µg	**Witamina D:**	1.15 µg
Witamina E:	9.69 mg	**Tiamina:**	2.06 mg
Ryboflawina:	2.19 mg	**Niacyna:**	18.02 mg
Witamina C:	180.69 mg		

20.11.2026 (piątek)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2353 kcal	**Wartość energetyczna:**	9893.73 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1606.12 g	**Białko ogółem:**	118.76 g
Tłuszcz:	80.58 g	**Węglowodany ogółem:**	302.92 g
Cholesterol:	96.6 mg	**Glukoza:**	7.76 g
Fruktoza:	9.56 g	**Sacharoza:**	9.37 g
Laktoza:	16.03 g	**Skrobia:**	127.5 g
Błonnik pokarmowy:	27.26 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.8 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.94 g
Sód:	3317.54 mg	**Potas:**	3686.22 mg
Wapń:	1057.33 mg	**Fosfor:**	962.26 mg
Magnez:	243.55 mg	**Żelazo:**	11.47 mg
Witamina A:	3441.2 µg	**Witamina D:**	1.1 µg
Witamina E:	11.91 mg	**Tiamina:**	0.94 mg
Ryboflawina:	1.28 mg	**Niacyna:**	11.71 mg
Witamina C:	176.04 mg		

21.11.2026 (sobota)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2359 kcal	**Wartość energetyczna:**	8559.21 kJ
Woda:	1513.39 g	**Białko ogółem:**	111.06 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	74.83 g	**Węglowodany ogółem:**	307.27 g
Cholesterol:	115.6 mg	**Glukoza:**	11.45 g
Fruktoza:	19.51 g	**Sacharoza:**	14.66 g
Laktoza:	16.03 g	**Skrobia:**	72.97 g
Błonnik pokarmowy:	24.68 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.09 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.98 g
Sód:	2380.69 mg	**Potas:**	2916.43 mg
Wapń:	1003.41 mg	**Fosfor:**	960.3 mg
Magnez:	238.97 mg	**Żelazo:**	11.41 mg
Witamina A:	1321.94 µg	**Witamina D:**	0.5 µg
Witamina E:	8.72 mg	**Tiamina:**	0.87 mg
Ryboflawina:	1.25 mg	**Niacyna:**	13.22 mg
Witamina C:	94.59 mg		

22.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane (150g)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2079 kcal	**Wartość energetyczna:**	8736.37 kJ
Woda:	1881.03 g	**Białko ogółem:**	101.32 g
Tłuszcz:	64.83 g	**Węglowodany ogółem:**	287.23 g

Wartości odżywcze

Cholesterol:	322.6 mg	**Glukoza:**	6.67 g
Fruktoza:	9.69 g	**Sacharoza:**	39.46 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	58.49 g
Błonnik pokarmowy:	18.45 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.53 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.08 g
Sód:	2751.91 mg	**Potas:**	3749.8 mg
Wapń:	1052.31 mg	**Fosfor:**	1166.41 mg
Magnez:	230.14 mg	**Żelazo:**	13.02 mg
Witamina A:	2393.46 µg	**Witamina D:**	1.03 µg
Witamina E:	6.41 mg	**Tiamina:**	0.8 mg
Ryboflawina:	1.87 mg	**Niacyna:**	11.04 mg
Witamina C:	99.39 mg		

23.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

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

II śniadanie

Banan (1 szt)	1 porcja (120g)

Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g)	1 porcja (150g)
Ryż biały, gotowany (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2276 kcal	**Wartość energetyczna:**	9571.18 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1732.48 g	**Białko ogółem:**	123.1 g
Tłuszcz:	61.28 g	**Węglowodany ogółem:**	305.56 g
Cholesterol:	112.1 mg	**Glukoza:**	10.99 g
Fruktoza:	12.16 g	**Sacharoza:**	21.47 g
Laktoza:	17.63 g	**Skrobia:**	129.73 g
Błonnik pokarmowy:	21.85 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.05 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.64 g
Sód:	2275.94 mg	**Potas:**	3915.12 mg
Wapń:	1091.3 mg	**Fosfor:**	1282.69 mg
Magnez:	288.72 mg	**Żelazo:**	13.7 mg
Witamina A:	1552.56 µg	**Witamina D:**	1.05 µg
Witamina E:	8.72 mg	**Tiamina:**	1.66 mg
Ryboflawina:	1.64 mg	**Niacyna:**	18.47 mg
Witamina C:	202.82 mg		

24.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2219 kcal	**Wartość energetyczna:**	9323 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1988.1 g	**Białko ogółem:**	111.32 g
Tłuszcz:	76.25 g	**Węglowodany ogółem:**	285.29 g
Cholesterol:	311.8 mg	**Glukoza:**	6.84 g
Fruktoza:	8.66 g	**Sacharoza:**	7.74 g
Laktoza:	23.04 g	**Skrobia:**	124.41 g
Błonnik pokarmowy:	22.88 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	23.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.68 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	10.78 g
Sód:	2743.13 mg	**Potas:**	3736.43 mg
Wapń:	1105.13 mg	**Fosfor:**	1294.97 mg
Magnez:	313.52 mg	**Żelazo:**	14.53 mg
Witamina A:	2346.79 µg	**Witamina D:**	2.36 µg
Witamina E:	13.19 mg	**Tiamina:**	1.01 mg
Ryboflawina:	1.97 mg	**Niacyna:**	15.05 mg
Witamina C:	258.51 mg		

25.11.2026 (środa)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja

Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2079 kcal	**Wartość energetyczna:**	8728.58 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1806.64 g	**Białko ogółem:**	102 g
Tłuszcz:	68.47 g	**Węglowodany ogółem:**	278.38 g
Cholesterol:	114.6 mg	**Glukoza:**	10.81 g
Fruktoza:	18.8 g	**Sacharoza:**	18.08 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	114.31 g
Błonnik pokarmowy:	25.41 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.84 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.89 g
Sód:	3063.09 mg	**Potas:**	4009.09 mg
Wapń:	1074.74 mg	**Fosfor:**	1228.03 mg
Magnez:	266.87 mg	**Żelazo:**	11.78 mg
Witamina A:	3547.24 µg	**Witamina D:**	0.47 µg
Witamina E:	10.71 mg	**Tiamina:**	1.32 mg
Ryboflawina:	1.68 mg	**Niacyna:**	15.91 mg
Witamina C:	122.01 mg		

26.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (15g)	1 porcja (15g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (50g)	5 plastrów (50g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja

Obiad

Zupa dyniowa z ziemniakami (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie (150g)	1 porcja (150g)
Kasza kuskus, gotowana (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2240 kcal	**Wartość energetyczna:**	9407.95 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1834.75 g	**Białko ogółem:**	113.6 g
Tłuszcz:	72.39 g	**Węglowodany ogółem:**	277.89 g
Cholesterol:	111.4 mg	**Glukoza:**	6.59 g
Fruktoza:	8.68 g	**Sacharoza:**	10.66 g
Laktoza:	17.31 g	**Skrobia:**	71.35 g
Błonnik pokarmowy:	21 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.88 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.12 g
Sód:	2313.26 mg	**Potas:**	3005.68 mg
Wapń:	1121.92 mg	**Fosfor:**	1059.69 mg
Magnez:	213.8 mg	**Żelazo:**	12.29 mg
Witamina A:	1289.36 µg	**Witamina D:**	0.14 µg
Witamina E:	11.78 mg	**Tiamina:**	0.82 mg
Ryboflawina:	1.56 mg	**Niacyna:**	21.28 mg
Witamina C:	178.44 mg		

27.11.2026 (piątek)

Śniadanie

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

II śniadanie

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

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

Sałatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2167 kcal	**Wartość energetyczna:**	8893.89 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1741.75 g	**Białko ogółem:**	112.26 g
Tłuszcz:	71.47 g	**Węglowodany ogółem:**	282.22 g
Cholesterol:	295.4 mg	**Glukoza:**	6.6 g
Fruktoza:	8.29 g	**Sacharoza:**	10.51 g
Laktoza:	22.11 g	**Skrobia:**	100.43 g
Błonnik pokarmowy:	24.5 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	19.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.67 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.14 g
Sód:	2471.41 mg	**Potas:**	3739.87 mg
Wapń:	1176.3 mg	**Fosfor:**	1270.2 mg
Magnez:	286.67 mg	**Żelazo:**	12.41 mg
Witamina A:	3823.91 µg	**Witamina D:**	2.04 µg
Witamina E:	10.83 mg	**Tiamina:**	0.97 mg
Ryboflawina:	2.04 mg	**Niacyna:**	10.42 mg
Witamina C:	120.27 mg		

28.11.2026 (sobota)

Śniadanie

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

II śniadanie

Banan (1 szt)	1 porcja (120g)

Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Ogórki kiszone (50g)	1 porcja (50g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2328 kcal	**Wartość energetyczna:**	9785.17 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1473.44 g	**Białko ogółem:**	117.61 g
Tłuszcz:	72.19 g	**Węglowodany ogółem:**	317.16 g
Cholesterol:	102.6 mg	**Glukoza:**	10.77 g
Fruktoza:	11.87 g	**Sacharoza:**	21.85 g
Laktoza:	16.03 g	**Skrobia:**	72.38 g
Błonnik pokarmowy:	30.61 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.33 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.2 g
Sód:	3530.74 mg	**Potas:**	3330.64 mg
Wapń:	1011.99 mg	**Fosfor:**	958.57 mg
Magnez:	249.06 mg	**Żelazo:**	14.06 mg
Witamina A:	1805.98 µg	**Witamina D:**	0.8 µg
Witamina E:	8.82 mg	**Tiamina:**	1.79 mg
Ryboflawina:	1.46 mg	**Niacyna:**	14.87 mg
Witamina C:	135.04 mg		

29.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

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

II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja

Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana (150g)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

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

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2228 kcal	**Wartość energetyczna:**	9363 kJ
Woda:	1838.24 g	**Białko ogółem:**	111.39 g
Tłuszcz:	74.57 g	**Węglowodany ogółem:**	290.12 g

Wartości odżywcze

Cholesterol:	306.4 mg	**Glukoza:**	8.67 g
Fruktoza:	17.35 g	**Sacharoza:**	11.13 g
Laktoza:	24.87 g	**Skrobia:**	80.34 g
Błonnik pokarmowy:	21.73 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.68 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	4.14 g
Sód:	2535.4 mg	**Potas:**	3829.85 mg
Wapń:	1154.2 mg	**Fosfor:**	1290.99 mg
Magnez:	257.29 mg	**Żelazo:**	13.67 mg
Witamina A:	1137.78 µg	**Witamina D:**	0.97 µg
Witamina E:	6.64 mg	**Tiamina:**	0.96 mg
Ryboflawina:	2.06 mg	**Niacyna:**	12.94 mg
Witamina C:	121.44 mg		

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

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

Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Jabłko gotowane (1 szt) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

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: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 1/4 łyżki (10g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

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

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

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

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 (b/cebuli) (JAJ) (160g) - 6 porcji

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1 szklanka (180g)
- Wieprzowina, łopatka - 6 sztuk (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: Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana (150g) - 1/5 porcji (30g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować na mleku.

PRZEPIS: Pasta 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: Grysikowa (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

Marchew, pietruszkę i seler obrać, zetrzeć na grubych oczkach. Mięso
zalać wodą i gotować. Następnie dodać włoszczyznę i por, gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 3 i 1/3 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie (150g) - 1/4 porcji (40g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (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 biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i udusić.

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszone - 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 jogurt, przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać.

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

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

Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ogórki kiszone - 2/3 porcji (30g)
- Pomidor (100g) - 1/3 porcji (30g)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować. Pomidora pokroić w kostkę, usunąć wcześniej gniazda nasienne. Ogórka kiszonego pokroić w kostkę. Doprawić olejem i posiekaną natką pietruszki. Wymieszać.

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)

Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię,
sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

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

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

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Rosół z 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 - 1/6 szklanki (30g)
- 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 garna, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu.
Warzywa
umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawy. Gotować kolejne 1,5 godziny.

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

Sposób przygotowania:

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

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

Mięso zmielić, wymieszać z resztą składników na gładką masę. Formować pulpety, układać je na blaszce. Gotować na parze w piecu konwekcyjnym.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 rosołowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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

Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

PRZEPIS: Zupa dyniowa z ziemniakami (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (19g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Przygotować bulion mięsno-jarzynowy.
Marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić ziemniaki i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając. Następnie dodać marchew i smażyć kolejne 5 min.

Kolejno dodać dynię i przyprawy. Wymieszać i smażyć ok. 2 minut. Warzywa zalać bulionem, dodać liście laurowe, zmniejszyć moc palnika, a garnek przykryć. Gotować ok. 15 minut. Doprawić przyprawami.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Sałatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Fasolka szparagowa, gotowana (150g) - 1/5 porcji (30g)
- Makaron, ugotowany (GLU) (200g) - 1/7 porcji (30g)

Sposób przygotowania:

Fasolkę i makaron ugotować. Marchewkę zetrzeć na dużych oczkach. Natkę pietruszki posiekać. Doprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać z olejem.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (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)
- 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.

PRZEPIS: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę ok. 1,5 cm. W dużym garnku na wodzie z odrobina oleju dusić mięso. Dodać przyprawy: ziele angielskie, liście laurowe, słodką i ostrą paprykę oraz suszone oregano. Dodać gorący bulion, przykryć garnek, ustawić na mniejszy ogień i gotować przez 1 i 1/2 godziny. Dodać obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę. Przykryć i gotować przez kolejną godzinę do miękkości mięsa. W celu zagęszczenia sosu przesiać mąkę bezpośrednio przez sitko do garnka
z gulaszem, wymieszać i zagotować. Gotować jeszcze 1 - 2 minuty.

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

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

Sposób przygotowania:

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

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

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

Sposób przygotowania:

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