KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu Bonifratrzy

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 (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) 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 (10g) Schab z kija (30g) 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 (10g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Serek Kiri (MLE) (17g) 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 (10g) Schab z kija (30g) 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 (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) 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 (10g) Dżem truskawkowy, niskosłodzony (25g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) 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 (10g) Szynka na maśle (MLE) (30g) Serek Kiri (MLE) (17g) 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)	Mus owocowy 100% (100g)	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 gotowana (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, gotowane (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 (10g) Serek Tartare (MLE) (20g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka na maśle (MLE) (30g) Cukinia (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z brokuła (50g) Schab pieczony (30g) Ogórki kiszone (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Tartare (MLE) (20g) Szynka na maśle (MLE) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Schab z kija (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Tartare (MLE) (20g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) 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)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

poniedziałek (2026-11-23)	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 (10g) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) Schab z kija (30g) 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 (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Schab pieczony (30g) 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 (10g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) 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 (10g) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) 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 (10g) Serek Kiri (MLE) (17g) Szynka na maśle (MLE) (30g) 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 (10g) Miód pszczeli (25g) Schab z kija (30g) 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 (10g) Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Serek Tartare (MLE) (20g) 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) Gotowana 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 gotowana (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 (10g) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka na maśle (MLE) (30g) Cukinia (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z brokuła (50g) Schab z kija (30g) Ogórki kiszone (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Schab pieczony (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Kiri (MLE) (17g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Pomidor (50g)
Posiłek nocny	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**	**Posiłek nocny**
Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

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 (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja

Obiad

Zupa 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 (10g)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1988 kcal	**Wartość energetyczna:**	8359.54 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1937.94 g	**Białko ogółem:**	91.42 g
Tłuszcz:	61.61 g	**Węglowodany ogółem:**	278.83 g
Cholesterol:	119 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:**	19.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.23 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.28 g
Sód:	1973.85 mg	**Potas:**	3567.6 mg
Wapń:	1049.5 mg	**Fosfor:**	1229 mg
Magnez:	257.45 mg	**Żelazo:**	11.11 mg
Witamina A:	672.6 µg	**Witamina D:**	0.28 µg
Witamina E:	9.4 mg	**Tiamina:**	1.05 mg
Ryboflawina:	1.6 mg	**Niacyna:**	15.47 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 (10g)	1 porcja (10g)
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
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 (10g)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka na maśle (MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Cukinia (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2186 kcal	**Wartość energetyczna:**	9191.4 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	2104.02 g	**Białko ogółem:**	116 g
Tłuszcz:	58.63 g	**Węglowodany ogółem:**	310.21 g
Cholesterol:	195.6 mg	**Glukoza:**	6.73 g
Fruktoza:	8.69 g	**Sacharoza:**	19.42 g
Laktoza:	33.36 g	**Skrobia:**	136.27 g
Błonnik pokarmowy:	22.06 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.38 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.09 g
Sód:	2400.87 mg	**Potas:**	4306.97 mg
Wapń:	1406.51 mg	**Fosfor:**	1533.64 mg
Magnez:	297.57 mg	**Żelazo:**	11.9 mg
Witamina A:	1100.31 µg	**Witamina D:**	1.42 µg
Witamina E:	8.25 mg	**Tiamina:**	1.69 mg
Ryboflawina:	2.44 mg	**Niacyna:**	15.95 mg
Witamina C:	261.16 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 (10g)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Serek Kiri (MLE) (17g)	1 opakowanie (17g)
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 (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Schab pieczony (30g)	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	**Wartość energetyczna:**	8493.17 kJ
Woda:	1476.08 g	**Białko ogółem:**	91.11 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	54.58 g	**Węglowodany ogółem:**	302.23 g
Cholesterol:	91.9 mg	**Glukoza:**	6.44 g
Fruktoza:	10.6 g	**Sacharoza:**	19.86 g
Laktoza:	24.45 g	**Skrobia:**	135.11 g
Błonnik pokarmowy:	22.19 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	21.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.64 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	4.65 g
Sód:	2660.24 mg	**Potas:**	2425.51 mg
Wapń:	1199.6 mg	**Fosfor:**	1089.28 mg
Magnez:	178.82 mg	**Żelazo:**	9.01 mg
Witamina A:	2516.46 µg	**Witamina D:**	0.29 µg
Witamina E:	6.36 mg	**Tiamina:**	0.71 mg
Ryboflawina:	1.83 mg	**Niacyna:**	6.31 mg
Witamina C:	87.1 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 (10g)	1 porcja (10g)
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
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 (10g)	1 porcja (10g)
Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2039 kcal	**Wartość energetyczna:**	8569.36 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1921.24 g	**Białko ogółem:**	106.33 g
Tłuszcz:	55.17 g	**Węglowodany ogółem:**	294.36 g
Cholesterol:	186.8 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:**	16.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.62 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.67 g
Sód:	2007.45 mg	**Potas:**	4317.7 mg
Wapń:	1290.33 mg	**Fosfor:**	1449.71 mg
Magnez:	341.06 mg	**Żelazo:**	15.54 mg
Witamina A:	2060.58 µg	**Witamina D:**	1.28 µg
Witamina E:	9.74 mg	**Tiamina:**	2.19 mg
Ryboflawina:	2.23 mg	**Niacyna:**	19.7 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 (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba gotowana (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 (10g)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Szynka na maśle (MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2044 kcal	**Wartość energetyczna:**	8612.78 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1674.92 g	**Białko ogółem:**	94.01 g
Tłuszcz:	57.53 g	**Węglowodany ogółem:**	301.54 g
Cholesterol:	108.6 mg	**Glukoza:**	7.38 g
Fruktoza:	9.1 g	**Sacharoza:**	10.74 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	112.77 g
Błonnik pokarmowy:	27.84 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	18.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.65 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.68 g
Sód:	2133.67 mg	**Potas:**	3844.07 mg
Wapń:	1111.84 mg	**Fosfor:**	1112.24 mg
Magnez:	258.98 mg	**Żelazo:**	10.6 mg
Witamina A:	3403.04 µg	**Witamina D:**	1.15 µg
Witamina E:	9.25 mg	**Tiamina:**	0.97 mg
Ryboflawina:	1.58 mg	**Niacyna:**	11.38 mg
Witamina C:	165.01 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 (10g)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (25g)	1 opakowanie (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
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 (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2128 kcal	**Wartość energetyczna:**	7610.41 kJ
Woda:	1643.14 g	**Białko ogółem:**	97.91 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.76 g	**Węglowodany ogółem:**	308.32 g
Cholesterol:	127.6 mg	**Glukoza:**	11.45 g
Fruktoza:	19.51 g	**Sacharoza:**	16.16 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	72.97 g
Błonnik pokarmowy:	24.68 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.89 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.78 g
Sód:	2023.19 mg	**Potas:**	3216.43 mg
Wapń:	1054.81 mg	**Fosfor:**	1143.3 mg
Magnez:	264.47 mg	**Żelazo:**	11.12 mg
Witamina A:	1345.94 µg	**Witamina D:**	0.55 µg
Witamina E:	7.44 mg	**Tiamina:**	0.95 mg
Ryboflawina:	1.58 mg	**Niacyna:**	13.43 mg
Witamina C:	96.09 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 (10g)	1 porcja (10g)
Szynka na maśle (MLE) (30g)	10 plastrów (100g)
Serek Kiri (MLE) (17g)	1 opakowanie (17g)
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, gotowane (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane (150g)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1980 kcal	**Wartość energetyczna:**	8333.87 kJ
Woda:	1864.73 g	**Białko ogółem:**	101.98 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	55.21 g	**Węglowodany ogółem:**	283.96 g
Cholesterol:	154 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:**	20.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	7.57 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	4.29 g
Sód:	2621.21 mg	**Potas:**	3758.9 mg
Wapń:	1135.51 mg	**Fosfor:**	1113.61 mg
Magnez:	229.24 mg	**Żelazo:**	11.92 mg
Witamina A:	2257.46 µg	**Witamina D:**	0.31 µg
Witamina E:	5.55 mg	**Tiamina:**	0.9 mg
Ryboflawina:	1.64 mg	**Niacyna:**	12.69 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 (10g)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
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 (10g)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2091 kcal	**Wartość energetyczna:**	8808.58 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1862.23 g	**Białko ogółem:**	110.35 g
Tłuszcz:	52.33 g	**Węglowodany ogółem:**	306.51 g
Cholesterol:	124.1 mg	**Glukoza:**	10.99 g
Fruktoza:	12.16 g	**Sacharoza:**	22.97 g
Laktoza:	22.43 g	**Skrobia:**	129.73 g
Błonnik pokarmowy:	21.85 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	15.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.73 g
Sód:	1966.44 mg	**Potas:**	4215.12 mg
Wapń:	1145.7 mg	**Fosfor:**	1465.69 mg
Magnez:	314.22 mg	**Żelazo:**	13.57 mg
Witamina A:	1576.56 µg	**Witamina D:**	1.1 µg
Witamina E:	8.77 mg	**Tiamina:**	1.74 mg
Ryboflawina:	1.97 mg	**Niacyna:**	18.68 mg
Witamina C:	204.32 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 (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Schab pieczony (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Sałata (15g)	1 porcja (15g)

II śniadanie

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

Obiad

Zupa 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 (10g)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka na maśle (MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Cukinia (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2082 kcal	**Wartość energetyczna:**	8763.7 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	2074.74 g	**Białko ogółem:**	111.1 g
Tłuszcz:	64.03 g	**Węglowodany ogółem:**	277.93 g
Cholesterol:	267.4 mg	**Glukoza:**	6.12 g
Fruktoza:	8.02 g	**Sacharoza:**	8.68 g
Laktoza:	27.84 g	**Skrobia:**	124.31 g
Błonnik pokarmowy:	21.16 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.1 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.99 g
Sód:	2435.58 mg	**Potas:**	3926.38 mg
Wapń:	1319.18 mg	**Fosfor:**	1480.17 mg
Magnez:	334.02 mg	**Żelazo:**	13.6 mg
Witamina A:	1918.39 µg	**Witamina D:**	2.02 µg
Witamina E:	11.22 mg	**Tiamina:**	1.06 mg
Ryboflawina:	2.2 mg	**Niacyna:**	16.13 mg
Witamina C:	226.13 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 (10g)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
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 (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
Ogórki kiszone (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1974 kcal	**Wartość energetyczna:**	8299.28 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1806.64 g	**Białko ogółem:**	93.8 g
Tłuszcz:	60.75 g	**Węglowodany ogółem:**	277.78 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:**	17.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.84 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.89 g
Sód:	2671.09 mg	**Potas:**	4009.09 mg
Wapń:	1066.14 mg	**Fosfor:**	1228.03 mg
Magnez:	266.87 mg	**Żelazo:**	11.34 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 (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
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
Gotowana 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 (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2013 kcal	**Wartość energetyczna:**	8475.45 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1986.16 g	**Białko ogółem:**	102.16 g
Tłuszcz:	58.6 g	**Węglowodany ogółem:**	278.29 g
Cholesterol:	134.8 mg	**Glukoza:**	6.57 g
Fruktoza:	8.62 g	**Sacharoza:**	12.13 g
Laktoza:	22.11 g	**Skrobia:**	71.35 g
Błonnik pokarmowy:	20.8 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	16.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.14 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.96 g
Sód:	1854.57 mg	**Potas:**	3363.98 mg
Wapń:	1195.65 mg	**Fosfor:**	1288.5 mg
Magnez:	247.65 mg	**Żelazo:**	12.44 mg
Witamina A:	1289.1 µg	**Witamina D:**	0.32 µg
Witamina E:	10.33 mg	**Tiamina:**	1.03 mg
Ryboflawina:	1.93 mg	**Niacyna:**	23.11 mg
Witamina C:	179.93 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 (10g)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE) (17g)	1 opakowanie (17g)
Szynka na maśle (MLE) (30g)	3 plastry (30g)
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 gotowana (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 (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Schab pieczony (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1958 kcal	**Wartość energetyczna:**	8240.29 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1780.66 g	**Białko ogółem:**	103.59 g
Tłuszcz:	54.26 g	**Węglowodany ogółem:**	276.92 g
Cholesterol:	127.4 mg	**Glukoza:**	6.1 g
Fruktoza:	7.74 g	**Sacharoza:**	11.46 g
Laktoza:	26.91 g	**Skrobia:**	99.62 g
Błonnik pokarmowy:	22.3 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.08 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.19 g
Sód:	2183.22 mg	**Potas:**	3786.35 mg
Wapń:	1433.38 mg	**Fosfor:**	1328.06 mg
Magnez:	292.62 mg	**Żelazo:**	10.15 mg
Witamina A:	3328.87 µg	**Witamina D:**	1.24 µg
Witamina E:	7.65 mg	**Tiamina:**	0.99 mg
Ryboflawina:	2.04 mg	**Niacyna:**	10.25 mg
Witamina C:	108.94 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 (10g)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli (25g)	1 opakowanie (25g)
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
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 (10g)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2074 kcal	**Wartość energetyczna:**	8738.37 kJ

Wartości odżywcze

Woda:	1603.19 g	**Białko ogółem:**	93.86 g
Tłuszcz:	52.47 g	**Węglowodany ogółem:**	321.86 g
Cholesterol:	114.6 mg	**Glukoza:**	10.77 g
Fruktoza:	11.87 g	**Sacharoza:**	23.35 g
Laktoza:	20.83 g	**Skrobia:**	72.38 g
Błonnik pokarmowy:	30.61 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	17.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.13 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5 g
Sód:	2673.24 mg	**Potas:**	3630.64 mg
Wapń:	1076.39 mg	**Fosfor:**	1141.57 mg
Magnez:	274.56 mg	**Żelazo:**	13.77 mg
Witamina A:	1829.98 µg	**Witamina D:**	0.85 µg
Witamina E:	7.54 mg	**Tiamina:**	1.87 mg
Ryboflawina:	1.79 mg	**Niacyna:**	15.08 mg
Witamina C:	136.54 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 (10g)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
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

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 (10g)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE) (17g)	1 opakowanie (17g)
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

Posiłek nocny

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1971 kcal	**Wartość energetyczna:**	8294 kJ
Woda:	1821.94 g	**Białko ogółem:**	94.25 g

Wartości odżywcze

Tłuszcz:	54.15 g	**Węglowodany ogółem:**	289.85 g
Cholesterol:	137.8 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:**	21.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	8.98 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	3.86 g
Sód:	1866.7 mg	**Potas:**	3838.95 mg
Wapń:	1229.4 mg	**Fosfor:**	1238.19 mg
Magnez:	256.39 mg	**Żelazo:**	11.83 mg
Witamina A:	1001.78 µg	**Witamina D:**	0.25 µg
Witamina E:	6.32 mg	**Tiamina:**	1.06 mg
Ryboflawina:	1.83 mg	**Niacyna:**	14.59 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 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa 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 - 3 łyżki (30ml)
- 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: 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: 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 gotowana (RYB) (100g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- 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: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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, gotowane (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 rozłożyć na blaszcze, przyprawić. Gotować w piecu konwekcyjnym na parze.

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: Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosołowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

Kurczaka dobrze umyć, oczyścić i podzielić na części. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć kurczaka i jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować i zdjąć w razie potrzeby z wierzchu ścięte z mięsa białko(szumowiny). Gotować na bardzo wolnym ogniu, aby rosół nie zmętniał. Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć na miskę i przestudzić. Wywar przecedzić. Obrane mięso pokroić na mniejsze kawałki. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę).Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem z kurczaka. Mięso można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Mięso rozłożyć na blaszce, przyprawić, ugotować w piecu konwekcyjnym.

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: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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.