

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

02.02.2026 - 08.02.2026

poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)	sobota (2026-02-07)	niedziela (2026-02-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczełi Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Kiri (MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Tartare (MLE) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Sałata Pomidor	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Cukinia Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Banan	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Jabłko gotowane (100g)	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z kaszą manną (SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Paprykarz b/cebule (RYB) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor

poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)	sobota (2026-02-07)	niedziela (2026-02-08)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE)	Salatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Salatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)



02.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)	1 porcja
Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal
Woda:	1582.28 g
Tłuszcz:	55.59 g
Cholesterol:	106.3 mg
Fruktoza:	12.68 g
Laktoza:	21.25 g
Błonnik pokarmowy:	20.39 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.36 g
Sód:	1258.35 mg
Wapń:	830.07 mg
Magnez:	259.14 mg
Witamina A:	2618.95 µg
Witamina E:	7.1 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	69.56 mg

Wartość energetyczna:	8597.35 kJ
Białko ogółem:	87.33 g
Węglowodany ogółem:	305.64 g
Glukoza:	11.09 g
Sacharoza:	31.84 g
Skrobia:	114.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.31 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.11 g
Potas:	2954.73 mg
Fosfor:	1057.94 mg
Żelazo:	6.81 mg
Witamina D:	0.73 µg
Tiamina:	0.99 mg
Niacyna:	8.36 mg



03.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z kaszą manną (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Salatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1909 kcal
Woda:	1631.65 g
Tłuszcz:	55.82 g
Cholesterol:	112.6 mg
Fruktoza:	5.61 g
Laktoza:	21.04 g
Błonnik pokarmowy:	23.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.56 g
Sód:	708.41 mg
Wapń:	768.26 mg
Magnez:	303.03 mg
Witamina A:	1518.22 µg
Witamina E:	8.81 mg
Ryboflawina:	1.52 mg
Witamina C:	155.92 mg

Wartość energetyczna:	8026.47 kJ
Białko ogółem:	88.7 g
Węglowodany ogółem:	272.69 g
Glukoza:	5.23 g
Sacharoza:	18.02 g
Skrobia:	134.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.17 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.32 g
Potas:	3546.65 mg
Fosfor:	1243.41 mg
Żelazo:	9.28 mg
Witamina D:	0.1 µg
Tiamina:	0.96 mg
Niacyna:	20.99 mg



04.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)
------------------------------------	----------------

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2105 kcal
Woda:	1319.96 g
Tłuszcz:	57.87 g
Cholesterol:	110.5 mg
Fruktoza:	4.38 g
Laktoza:	16.66 g
Błonnik pokarmowy:	25.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.26 g
Sód:	884.34 mg
Wapń:	607.66 mg
Magnez:	174.25 mg
Witamina A:	1372.53 µg
Witamina E:	7.34 mg
Ryboflawina:	1.33 mg
Witamina C:	157.9 mg

Wartość energetyczna:	8815.44 kJ
Białko ogółem:	107.01 g
Węglowodany ogółem:	282.09 g
Glukoza:	4.14 g
Sacharoza:	16.29 g
Skrobia:	87.98 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.22 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.92 g
Potas:	2652.72 mg
Fosfor:	870.1 mg
Żelazo:	7.14 mg
Witamina D:	1.09 µg
Tiamina:	1.61 mg
Niacyna:	14.04 mg



05.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (100g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1926 kcal
Woda:	1747.52 g
Tłuszcz:	58 g
Cholesterol:	254.67 mg
Fruktoza:	8.48 g
Laktoza:	21.34 g
Błonnik pokarmowy:	18.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.58 g
Sód:	880.7 mg
Wapń:	878.06 mg
Magnez:	259.88 mg
Witamina A:	1577.77 µg
Witamina E:	6.86 mg
Ryboflawina:	1.81 mg
Witamina C:	147.54 mg

Wartość energetyczna:	8109.23 kJ
Białko ogółem:	91.8 g
Węglowodany ogółem:	267.37 g
Glukoza:	4.91 g
Sacharoza:	9.67 g
Skrobia:	134.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.06 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.47 g
Potas:	3854.93 mg
Fosfor:	1255.92 mg
Żelazo:	8.75 mg
Witamina D:	0.89 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	14.77 mg



06.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1893 kcal
Woda:	1739.73 g
Tłuszcz:	51.79 g
Cholesterol:	123.1 mg
Fruktoza:	8.82 g
Laktoza:	23.43 g
Błonnik pokarmowy:	27.34 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.44 g
Sód:	1075.05 mg
Wapń:	854.7 mg
Magnez:	277.98 mg
Witamina A:	4277.68 µg
Witamina E:	10.18 mg
Ryboflawina:	1.59 mg
Witamina C:	141.07 mg

Wartość energetyczna:	7690.84 kJ
Białko ogółem:	88 g
Węglowodany ogółem:	281.05 g
Glukoza:	9.39 g
Sacharoza:	20.75 g
Skrobia:	92.42 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.92 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.87 g
Potas:	3908.06 mg
Fosfor:	1111.95 mg
Żelazo:	9.37 mg
Witamina D:	1.24 µg
Tiamina:	0.99 mg
Niacyna:	12.58 mg



07.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1989 kcal
Woda:	1309.01 g
Tłuszcz:	60.91 g
Cholesterol:	121.45 mg
Fruktoza:	2.53 g
Laktoza:	16.23 g
Błonnik pokarmowy:	21.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.95 g
Sód:	676.3 mg
Wapń:	550.43 mg
Magnez:	197.81 mg
Witamina A:	950.67 µg
Witamina E:	6.91 mg
Ryboflawina:	1.24 mg
Witamina C:	87.81 mg

Wartość energetyczna:	7009.65 kJ
Białko ogółem:	92.57 g
Węglowodany ogółem:	259.4 g
Glukoza:	2.32 g
Sacharoza:	3.93 g
Skrobia:	68.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.29 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.03 g
Potas:	2219.09 mg
Fosfor:	878.83 mg
Żelazo:	6.55 mg
Witamina D:	0.2 µg
Tiamina:	0.7 mg
Niacyna:	8.6 mg



08.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	8 kromek (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 i 1/3 szklanki (300ml)
---------------------------------------	--------------------------

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1897 kcal
Woda:	1753.43 g
Tłuszcz:	48.38 g
Cholesterol:	100.6 mg
Fruktoza:	8.43 g
Laktoza:	20.83 g
Błonnik pokarmowy:	20.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.5 g
Sód:	562.58 mg
Wapń:	880.3 mg
Magnez:	244 mg
Witamina A:	2156.83 µg
Witamina E:	5.79 mg
Ryboflawina:	1.54 mg
Witamina C:	83.27 mg

Wartość energetyczna:	7977.11 kJ
Białko ogółem:	92.56 g
Węglowodany ogółem:	283.13 g
Glukoza:	7.38 g
Sacharoza:	41.65 g
Skrobia:	77.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.43 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.73 g
Potas:	3643.09 mg
Fosfor:	1078.12 mg
Żelazo:	9.23 mg
Witamina D:	0.68 µg
Tiamina:	1.43 mg
Niacyna:	16.25 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:

Kaszę 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:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- 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) - 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 zlepować 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 i 2/3 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.



PRZEPIS: Zupa cukiniowa z kaszą manną (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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:

Kaszę ugotować na mleku.

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) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.



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

- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 3 porcje (300g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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:

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: Jabłko gotowane (100g) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/5 łyżki (3g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

PRZEPIS: Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.



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

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 3/4 porcji (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

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 pieczonej marchewki (50g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchewki obrać, ugotować bądź upiec w piekarniku do miękkości. Po ostudzeniu pokroić, dodać oliwę z oliwek, przyprawy i zblendować.



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

- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/3 porcji (30g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pierzem.

PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

- Makaron zacierka - 1/5 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) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.



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 - 1/8 szklanki (20g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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:

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-02-02 / 2026-02-03 / 2026-02-04 / 2026-02-05 / 2026-02-06 / 2026-02-07 / 2026-02-08



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	35ml (1 i 3/4 łyżki)
Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana	20g (1/5 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	60g (1/3 szklanki)
Kasza orkiszowa	30g (1/6 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	35ml (7 łyżeczek)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Makaron bezjajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron, ugotowany (GLU)	240g (1 i 1/4 porcji)
Makaron zacierka	30g (1/5 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	70g (5 i 3/4 łyżki)
Płatki gryczane	30g (3 i 3/4 łyżki)
Płatki owsiane	60g (6 łyżek)
Ryż biały	210g (1 szklanka)
Weka (GLU)	930g (62 kromki)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	580g (5 i 3/4 porcji)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	150g (1 porcja)
Buraki tarte, gotowane	150g (3/4 szklanki)
Cukinia	360g (2/3 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	110g (3/4 porcji)
Kalafior	200g (1 porcja)
Koncentrat pomidorowy 30%	5g (1/3 łyżeczek)
Koper, świeży	28g (7 łyżeczek)
Marchew	720g (16 sztuk)
Pietruszka, korzeń	290g (3 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	36g (6 łyżeczek)
Pomidor	550g (3 i 1/4 sztuki)

Por

210g (1 i 1/2 sztuki)

Salata	105g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	155g (1/2 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	450g (5 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	2480ml (10 i 3/4 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	34g (2 opakowania)
Serek Tartare (MLE)	40g (2 łyżki)
Śmietana 12% (MLE)	108g (7 i 1/4 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	210g (7 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	25g (1/2 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	90g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	325g (3 i 1/4 sztuki)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	90g (3 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)



Wieprzowina, schab surowy bez kości 100g (1/3 porcji)

Wieprzowina, szynka surowa 100g (1 porcja)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE) 5g (1/2 porcji)

Olej rzepakowy 86ml (8 i 2/3 łyżki)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 140g (14 porcji)



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku 15g (1 i 3/4 łyżki)

Cukier 20g (1 i 2/3 łyżki)

Cukier waniliowy 5g (1 i 1/4 łyżeczki)

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ) 80g (1 sztuka)

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 25g (1 i 2/3 łyżeczki)

Miód pszczeli 25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry 170g (1 i 2/3 porcji)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan 180g (1 i 1/2 sztuki)

Jabłko 170g (1 sztuka)

Mieszanka kompotowa 350g (11 i 2/3 porcji)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 1400ml (5 i 3/4 szklanki)

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 300ml (1 i 1/3 szklanki)

Sok z cytryny 20ml (3 i 1/3 łyżki)

Woda 1980ml (8 i 1/4 szklanki)



Przyprawy

Bazyliia, suszona 2g (2 łyżeczki)

Bulion rosółowy 100ml (1/3 szklanki)

Kurkuma, mielona 2g (1/2 łyżeczki)

Liście kolendry, suszone 1g (1/3 łyżeczki)

Liść laurowy, suszony 3g (1 i 1/2 sztuki)

Majeranek, suszony 2g (2/3 łyżeczki)

Oregano, suszone 1g (1/3 łyżeczki)

Papryka słodka, mielona 2g (1/2 łyżeczki)

Papryka wędzona 1g (1/4 łyżeczki)

Pieprz czarny 12g (12 szczypt)

Ziele angielskie 3g (1 łyżeczka)

Żelatyna 2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus owocowy 100% 100g (1 opakowanie)