

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

12.01.2026 - 31.01.2026

poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)	czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)	sobota (2026-01-17)	niedziela (2026-01-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Miód pszczeli Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasztecik z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Ogórek Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny (MLE)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Jabłko	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Mandarynki	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Leczo (200g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z kaszą manną (GLU, SEL) (350g) Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) Kapusta biała zasmażana (GLU) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g) Fasolka szparagowa, gotowana Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Czerwona kapusta na ciepło (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko kurcze, całe (JAJ) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Rzodkiewka

poniedziałek (2026-01-12)	wtorek (2026-01-13)	środa (2026-01-14)	czwartek (2026-01-15)	piątek (2026-01-16)	sobota (2026-01-17)	niedziela (2026-01-18)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2026-01-19)	wtorek (2026-01-20)	środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-24)	niedziela (2026-01-25)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórki kiszzone Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Rzodkiewka Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt owocowy (MLE)	Jabłko	Mandarynki	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	Kisiel truskawkowy (200g)	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa dyniowa z ziemniakami (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Udło z kurczaka, pieczone (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną i mięsem (GLU, SEL) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek Tartare (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Serek Kiri (MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb mieszany (GLU) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb mieszany (GLU) Miód pszczeli Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek

poniedziałek (2026-01-19)	wtorek (2026-01-20)	środa (2026-01-21)	czwartek (2026-01-22)	piątek (2026-01-23)	sobota (2026-01-24)	niedziela (2026-01-25)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Salatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Salatka z kaszą bulgur i warzywami, z olejem (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)

poniedziałek (2026-01-26)	wtorek (2026-01-27)	środa (2026-01-28)	czwartek (2026-01-29)	piątek (2026-01-30)	sobota (2026-01-31)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, wysokosłodzony Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Mandarynki	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko	Jogurt owocowy (MLE)	Banan	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) Kefir (MLE) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Roladka wieprzowa, duszona, w sosie (100g) Czerwona kapusta na ciepło (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)



12.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)	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)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal
Woda:	1612.36 g
Tłuszcz:	55.61 g
Cholesterol:	262.9 mg
Fruktoza:	9.47 g
Laktoza:	26.26 g
Błonnik pokarmowy:	24.94 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.42 g
Sód:	1130.11 mg
Wapń:	1045.56 mg
Magnez:	255.01 mg
Witamina A:	2957.86 µg
Witamina E:	8.09 mg
Ryboflawina:	1.99 mg
Witamina C:	170.88 mg

Wartość energetyczna:	8302.21 kJ
Białko ogółem:	95.04 g
Węglowodany ogółem:	270.8 g
Glukoza:	7.08 g
Sacharoza:	15.45 g
Skrobia:	82.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.17 g
Potas:	3343.67 mg
Fosfor:	1199.62 mg
Żelazo:	8.86 mg
Witamina D:	1.06 µg
Tiamina:	0.95 mg
Niacyna:	8.02 mg



13.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Leczo (200g)	1 porcja
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2176 kcal
Woda:	1502.18 g
Tłuszcz:	68.56 g
Cholesterol:	136.3 mg
Fruktoza:	5.34 g
Laktoza:	26.08 g
Błonnik pokarmowy:	25.6 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.96 g
Sód:	1221.18 mg
Wapń:	1006.55 mg
Magnez:	275.23 mg
Witamina A:	1714.86 µg
Witamina E:	10.74 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina C:	142.79 mg

Wartość energetyczna:	8174.75 kJ
Białko ogółem:	88.07 g
Węglowodany ogółem:	288.3 g
Glukoza:	5.09 g
Sacharoza:	17.97 g
Skrobia:	109.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.14 g
Potas:	3086.73 mg
Fosfor:	1190.63 mg
Żelazo:	8.31 mg
Witamina D:	0.51 µg
Tiamina:	0.89 mg
Niacyna:	12.14 mg



14.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (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)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g)	1 porcja
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:	2149 kcal
Woda:	1589.31 g
Tłuszcz:	59.22 g
Cholesterol:	204.4 mg
Fruktoza:	15.7 g
Laktoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	27.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.31 g
Sód:	846.31 mg
Wapń:	679.95 mg
Magnez:	265.15 mg
Witamina A:	1316.22 µg
Witamina E:	12.49 mg
Ryboflawina:	1.6 mg
Witamina C:	242.67 mg

Wartość energetyczna:	8995.65 kJ
Białko ogółem:	108.26 g
Węglowodany ogółem:	278.26 g
Glukoza:	9.83 g
Sacharoza:	12.41 g
Skrobia:	98.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.35 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.32 g
Potas:	3889.28 mg
Fosfor:	1133.65 mg
Żelazo:	9.06 mg
Witamina D:	1.42 µg
Tiamina:	1.01 mg
Niacyna:	23.76 mg



15.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	1 porcja
--	----------

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	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)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2203 kcal
Woda:	1781.17 g
Tłuszcz:	71.34 g
Cholesterol:	413.35 mg
Fruktoza:	6.47 g
Laktoza:	24.69 g
Błonnik pokarmowy:	28.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.11 g
Sód:	1048.94 mg
Wapń:	986.22 mg
Magnez:	321.11 mg
Witamina A:	1407.76 µg
Witamina E:	9.02 mg
Ryboflawina:	2.18 mg
Witamina C:	163.28 mg

Wartość energetyczna:	9025.22 kJ
Białko ogółem:	103.01 g
Węglowodany ogółem:	281.99 g
Glukoza:	7.12 g
Sacharoza:	12.67 g
Skrobia:	108.29 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.77 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.71 g
Potas:	3731.61 mg
Fosfor:	1478.3 mg
Żelazo:	11.18 mg
Witamina D:	1.96 µg
Tiamina:	1.05 mg
Niacyna:	17.33 mg



16.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Mandarynki	1 sztuka (65g)
------------	----------------

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Kapusta biała zasmażana (GLU) (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)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2042 kcal
Woda:	1663.17 g
Tłuszcz:	62.98 g
Cholesterol:	292.9 mg
Fruktoza:	6.55 g
Laktoza:	26.27 g
Błonnik pokarmowy:	22.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.54 g
Sód:	1315 mg
Wapń:	1422.75 mg
Magnez:	308.28 mg
Witamina A:	1638.58 µg
Witamina E:	11.42 mg
Ryboflawina:	2.09 mg
Witamina C:	224.34 mg

Wartość energetyczna:	8561.02 kJ
Białko ogółem:	102.36 g
Węglowodany ogółem:	262.55 g
Glukoza:	7.12 g
Sacharoza:	11.73 g
Skrobia:	101.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.18 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.3 g
Potas:	3708.68 mg
Fosfor:	1514.48 mg
Żelazo:	8.16 mg
Witamina D:	1.93 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	11.8 mg



17.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal
Woda:	1564.6 g
Tłuszcz:	62.75 g
Cholesterol:	122.8 mg
Fruktoza:	7.19 g
Laktoza:	31.06 g
Błonnik pokarmowy:	26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.49 g
Sód:	817.75 mg
Wapń:	980.88 mg
Magnez:	257.51 mg
Witamina A:	1803.27 µg
Witamina E:	8.41 mg
Ryboflawina:	1.9 mg
Witamina C:	80.92 mg

Wartość energetyczna:	9356.88 kJ
Białko ogółem:	105.74 g
Węglowodany ogółem:	288.68 g
Glukoza:	6.75 g
Sacharoza:	21.97 g
Skrobia:	81.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.07 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.54 g
Potas:	3028.04 mg
Fosfor:	1290.73 mg
Żelazo:	7.42 mg
Witamina D:	0.1 µg
Tiamina:	1.1 mg
Niacyna:	17.7 mg



18.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/2 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (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)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2204 kcal
Woda:	1651.14 g
Tłuszcz:	63.48 g
Cholesterol:	342.6 mg
Fruktoza:	8.24 g
Laktoza:	25.84 g
Błonnik pokarmowy:	19.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.82 g
Sód:	1206.53 mg
Wapń:	1037.03 mg
Magnez:	290.14 mg
Witamina A:	906.35 µg
Witamina E:	7.63 mg
Ryboflawina:	2.21 mg
Witamina C:	144.05 mg

Wartość energetyczna:	9234.6 kJ
Białko ogółem:	104.54 g
Węglowodany ogółem:	273.05 g
Glukoza:	10.35 g
Sacharoza:	21.01 g
Skrobia:	90.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.87 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.63 g
Potas:	3952.96 mg
Fosfor:	1341.26 mg
Żelazo:	10.66 mg
Witamina D:	1.89 µg
Tiamina:	1.71 mg
Niacyna:	17.94 mg



19.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa dyniowa z ziemniakami (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2116 kcal
Woda:	1708.66 g
Tłuszcz:	65.89 g
Cholesterol:	155.3 mg
Fruktoza:	4.75 g
Laktoza:	25.72 g
Błonnik pokarmowy:	23.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.56 g
Sód:	1673.93 mg
Wapń:	1226.3 mg
Magnez:	417.66 mg
Witamina A:	2189.83 µg
Witamina E:	10.69 mg
Ryboflawina:	2.09 mg
Witamina C:	153.96 mg

Wartość energetyczna:	8880.74 kJ
Białko ogółem:	106.54 g
Węglowodany ogółem:	270.64 g
Glukoza:	4.64 g
Sacharoza:	10.79 g
Skrobia:	128.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.99 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.74 g
Potas:	3641.22 mg
Fosfor:	1708.69 mg
Żelazo:	11.3 mg
Witamina D:	1.21 µg
Tiamina:	2.02 mg
Niacyna:	15.78 mg



20.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jabłko	2/3 sztuki (100g)
--------	-------------------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (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)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2032 kcal
Woda:	1556.79 g
Tłuszcz:	59.85 g
Cholesterol:	330 mg
Fruktoza:	8.94 g
Laktoza:	21.04 g
Błonnik pokarmowy:	20.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.79 g
Sód:	1028.9 mg
Wapń:	743.95 mg
Magnez:	274.11 mg
Witamina A:	1353.43 µg
Witamina E:	8.08 mg
Ryboflawina:	1.83 mg
Witamina C:	155.9 mg

Wartość energetyczna:	8509.21 kJ
Białko ogółem:	96.75 g
Węglowodany ogółem:	260.22 g
Glukoza:	5.33 g
Sacharoza:	16.11 g
Skrobia:	112.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.61 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.56 g
Potas:	3692.97 mg
Fosfor:	1258.52 mg
Żelazo:	10.29 mg
Witamina D:	1.18 µg
Tiamina:	1.05 mg
Niacyna:	15.03 mg



21.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Mandarynki	1 sztuka (65g)
------------	----------------

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2004 kcal
Woda:	1480.89 g
Tłuszcz:	64.54 g
Cholesterol:	379 mg
Fruktoza:	3.33 g
Laktoza:	30.86 g
Błonnik pokarmowy:	17.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.78 g
Sód:	994.41 mg
Wapń:	1128.47 mg
Magnez:	218.27 mg
Witamina A:	1311.81 µg
Witamina E:	6.47 mg
Ryboflawina:	2.19 mg
Witamina C:	89.57 mg

Wartość energetyczna:	8407.21 kJ
Białko ogółem:	98.75 g
Węglowodany ogółem:	250.92 g
Glukoza:	3.47 g
Sacharoza:	15.72 g
Skrobia:	82.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.38 g
Potas:	2952.42 mg
Fosfor:	1210.45 mg
Żelazo:	8.76 mg
Witamina D:	1.49 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	7.49 mg



22.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
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)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
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

Salatka z kaszą bulgur i warzywami, z olejem (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2160 kcal
Woda:	1547.67 g
Tłuszcz:	66.71 g
Cholesterol:	218.75 mg
Fruktoza:	8.81 g
Laktoza:	27.82 g
Błonnik pokarmowy:	25.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.82 g
Sód:	870.27 mg
Wapń:	913.73 mg
Magnez:	218.57 mg
Witamina A:	1595.8 µg
Witamina E:	9.55 mg
Ryboflawina:	1.97 mg
Witamina C:	135.09 mg

Wartość energetyczna:	8911.51 kJ
Białko ogółem:	96.79 g
Węglowodany ogółem:	281.13 g
Glukoza:	9.01 g
Sacharoza:	15.08 g
Skrobia:	76.1 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.24 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.61 g
Potas:	2980.86 mg
Fosfor:	1113.29 mg
Żelazo:	8.56 mg
Witamina D:	1.29 µg
Tiamina:	1.28 mg
Niacyna:	12.36 mg



23.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
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 ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (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)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2028 kcal
Woda:	1440.71 g
Tłuszcz:	63.6 g
Cholesterol:	418.5 mg
Fruktoza:	5.89 g
Laktoza:	21.43 g
Błonnik pokarmowy:	21.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.96 g
Sód:	819.52 mg
Wapń:	763.06 mg
Magnez:	209.5 mg
Witamina A:	2422.22 µg
Witamina E:	9.25 mg
Ryboflawina:	1.83 mg
Witamina C:	149.29 mg

Wartość energetyczna:	8484.27 kJ
Białko ogółem:	91.79 g
Węglowodany ogółem:	250.5 g
Glukoza:	5.7 g
Sacharoza:	6.04 g
Skrobia:	68.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.01 g
Potas:	2932.99 mg
Fosfor:	994.4 mg
Żelazo:	8.86 mg
Witamina D:	1.81 µg
Tiamina:	0.69 mg
Niacyna:	7.72 mg



24.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 i 1/4 kromki (35g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórki kiszane	1/2 sztuki (30g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną i mięsem (GLU, SEL) (300g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2118 kcal
Woda:	1548.6 g
Tłuszcz:	66.22 g
Cholesterol:	186.1 mg
Fruktoza:	5.56 g
Laktoza:	26.23 g
Błonnik pokarmowy:	25.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.6 g
Sód:	1857.21 mg
Wapń:	1048.36 mg
Magnez:	262.16 mg
Witamina A:	1570.53 µg
Witamina E:	10.74 mg
Ryboflawina:	2.05 mg
Witamina C:	159.58 mg

Wartość energetyczna:	8870.94 kJ
Białko ogółem:	103.6 g
Węglowodany ogółem:	269.71 g
Glukoza:	5.72 g
Sacharoza:	11.94 g
Skrobia:	75.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.74 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.59 g
Potas:	2859.18 mg
Fosfor:	1290.58 mg
Żelazo:	9.66 mg
Witamina D:	1.23 µg
Tiamina:	1.76 mg
Niacyna:	14.28 mg



25.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/2 kromki (105g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i 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)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 1/3 kromki (70g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2097 kcal
Woda:	1544.01 g
Tłuszcz:	61.22 g
Cholesterol:	135.6 mg
Fruktoza:	4.85 g
Laktoza:	21.04 g
Błonnik pokarmowy:	19.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.1 g
Sód:	548.03 mg
Wapń:	714.74 mg
Magnez:	215.71 mg
Witamina A:	3269.72 µg
Witamina E:	6.19 mg
Ryboflawina:	1.43 mg
Witamina C:	80.89 mg

Wartość energetyczna:	8790.3 kJ
Białko ogółem:	99.66 g
Węglowodany ogółem:	271.24 g
Glukoza:	5.63 g
Sacharoza:	28.87 g
Skrobia:	81.69 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.54 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.32 g
Potas:	3099.84 mg
Fosfor:	1010.34 mg
Żelazo:	6.41 mg
Witamina D:	0.13 µg
Tiamina:	0.66 mg
Niacyna:	9.72 mg



26.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Mandarynki	1 sztuka (65g)
------------	----------------

► Obiad

Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g)	1 porcja
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g)	1 porcja
Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2177 kcal
Woda:	1587.91 g
Tłuszcz:	64.78 g
Cholesterol:	441.6 mg
Fruktoza:	11.25 g
Laktoza:	26.74 g
Błonnik pokarmowy:	21.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.86 g
Sód:	1010.3 mg
Wapń:	974.67 mg
Magnez:	259.54 mg
Witamina A:	2005.32 µg
Witamina E:	14.22 mg
Ryboflawina:	2.16 mg
Witamina C:	353.88 mg

Wartość energetyczna:	9131.96 kJ
Białko ogółem:	96.98 g
Węglowodany ogółem:	280.78 g
Glukoza:	8.67 g
Sacharoza:	13.61 g
Skrobia:	107.46 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.16 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.81 g
Potas:	2754.99 mg
Fosfor:	1275.54 mg
Żelazo:	10.41 mg
Witamina D:	2.16 µg
Tiamina:	1.05 mg
Niacyna:	10.54 mg



27.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2233 kcal
Woda:	3209.28 g
Tłuszcz:	73.55 g
Cholesterol:	268.1 mg
Fruktoza:	7.13 g
Laktoza:	23.07 g
Błonnik pokarmowy:	27.49 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.04 g
Sód:	1658.25 mg
Wapń:	1184.94 mg
Magnez:	342.79 mg
Witamina A:	2152.94 µg
Witamina E:	11.18 mg
Ryboflawina:	2.12 mg
Witamina C:	204.04 mg

Wartość energetyczna:	9346.98 kJ
Białko ogółem:	113.44 g
Węglowodany ogółem:	274.43 g
Glukoza:	8 g
Sacharoza:	9.97 g
Skrobia:	106.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.94 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.88 g
Potas:	4409.34 mg
Fosfor:	1607.43 mg
Żelazo:	11.6 mg
Witamina D:	1.47 µg
Tiamina:	2.07 mg
Niacyna:	21.89 mg



28.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jabłko	2/3 sztuki (100g)
--------	-------------------

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Roladka wieprzowa, duszona, w sosie (100g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal
Woda:	1693.09 g
Tłuszcz:	65.17 g
Cholesterol:	162.9 mg
Fruktoza:	11.51 g
Laktoza:	21.22 g
Błonnik pokarmowy:	27.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.08 g
Sód:	945.86 mg
Wapń:	898.67 mg
Magnez:	234.77 mg
Witamina A:	1876.95 µg
Witamina E:	12.57 mg
Ryboflawina:	1.96 mg
Witamina C:	251.75 mg

Wartość energetyczna:	8953.1 kJ
Białko ogółem:	92.92 g
Węglowodany ogółem:	289.76 g
Glukoza:	8.97 g
Sacharoza:	10.85 g
Skrobia:	78.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.59 g
Potas:	3650.26 mg
Fosfor:	1141.09 mg
Żelazo:	8.7 mg
Witamina D:	0.94 µg
Tiamina:	1.86 mg
Niacyna:	16.75 mg



29.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	2/3 szklanki (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej fasoli (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2042 kcal
Woda:	1626.86 g
Tłuszcz:	61.09 g
Cholesterol:	168.4 mg
Fruktoza:	2.74 g
Laktoza:	21.07 g
Błonnik pokarmowy:	21.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.07 g
Sód:	1641.76 mg
Wapń:	842.51 mg
Magnez:	260.3 mg
Witamina A:	1094.83 µg
Witamina E:	8.41 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina C:	103.09 mg

Wartość energetyczna:	8421.57 kJ
Białko ogółem:	94 g
Węglowodany ogółem:	272.85 g
Glukoza:	2.76 g
Sacharoza:	15.05 g
Skrobia:	116.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.24 g
Potas:	3416.51 mg
Fosfor:	1137.87 mg
Żelazo:	10.68 mg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	1.29 mg
Niacyna:	13.88 mg



30.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2198 kcal
Woda:	1413.53 g
Tłuszcz:	69.49 g
Cholesterol:	280.6 mg
Fruktoza:	8.09 g
Laktoza:	18.54 g
Błonnik pokarmowy:	21.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.43 g
Sód:	797.47 mg
Wapń:	707.45 mg
Magnez:	258.93 mg
Witamina A:	3152.25 µg
Witamina E:	13.33 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina C:	194.66 mg

Wartość energetyczna:	9206.12 kJ
Białko ogółem:	97.27 g
Węglowodany ogółem:	268.13 g
Glukoza:	8.97 g
Sacharoza:	16.95 g
Skrobia:	53.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.21 g
Potas:	2842.8 mg
Fosfor:	871.42 mg
Żelazo:	9.37 mg
Witamina D:	1.95 µg
Tiamina:	0.71 mg
Niacyna:	8.4 mg



31.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, wysokosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2189 kcal
Woda:	1633.75 g
Tłuszcz:	60.74 g
Cholesterol:	110.8 mg
Fruktoza:	11.06 g
Laktoza:	20.86 g
Błonnik pokarmowy:	29.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.9 g
Sód:	1342.64 mg
Wapń:	1228.81 mg
Magnez:	321.05 mg
Witamina A:	2111.36 µg
Witamina E:	9.16 mg
Ryboflawina:	1.92 mg
Witamina C:	106.67 mg

Wartość energetyczna:	8239.28 kJ
Białko ogółem:	100.44 g
Węglowodany ogółem:	302.21 g
Glukoza:	9.33 g
Sacharoza:	14.84 g
Skrobia:	89.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.98 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.57 g
Potas:	3269.43 mg
Fosfor:	1424.84 mg
Żelazo:	11.88 mg
Witamina D:	0.35 µg
Tiamina:	1.55 mg
Niacyna:	12.19 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 - 3/4 szklanki (200ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób przygotowania:

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- 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)
- 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: Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować, ostudzić przecisnąć przez praskę razem z twarogiem. Dodać mąkę, jajko i wymieszać. Z ciasta formować wałki i kroić pod skosem na kluski. Ugotować w wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z masłem oraz cukrem z cynamonem.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Zupa cukiniowa z ziemniakami (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:

PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1/3 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kielbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

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

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



Sposób przygotowania:

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

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 suszonymi pomidorami i bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Pomidory suszone na słońcu - 1 i 1/3 plastra (10g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/3 łyżki (7ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z kaszą manną (GLU, SEL) (350g) - 4 porcje

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Kasza manna - 1/2 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet z piersi kurczaka, panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

PRZEPIS: Sałatka ryżowa z tuńczykiem (RYB, MLE) (70g) - 1 porcja

- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2/3 łyżki (20g)
- Ryż biały, gotowany - 1/7 szklanki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Makaron pełnoziarnisty - 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)
- 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: Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (15g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem brązowym (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 brązowy - 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: Ryba pieczona, panierowana (RYB, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kapusta biała zasmażana (GLU) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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 - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Potrawka drobiowa (MLE, GLU, SEL) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę. Obsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Mięso zalać wodą, dodać warzywa i gotować do miękkości. Sos zagęścić mąką. Doprawić do smaku.

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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 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 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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:

PRZEPIS: Czerwona kapusta na ciepło (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Ocet spirytusowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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-jarzywny. 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: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- 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 - 3/4 porcji (90g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

PRZEPIS: Twarożek do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

PRZEPIS: Sałatka z kaszą bulgur i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Kasza bulgur, ugotowana (GLU) - 1/7 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 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)
- 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: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Ogórek - 3/4 sztuki (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pasta z pieczonej marchewki (50g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, 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: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (85g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron pełnoziarnisty z kapustą mieszaną i mięsem (GLU, SEL) (300g) - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać dwukrotnie na sitku pod bieżącą, chłodną wodą, odcisnąć i grubo posiekać. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużej i głębszej patelni z pokrywą podgrzać olej, dodać cebulę i zeszklić oraz delikatnie zrumienić ją przez około 5 minut. Dodać kapustę oraz przyprawy: sól, pieprz, kminek. Mieszając smażyć przez minutę. Przykryć i gotować przez około 20 minut, w międzyczasie kilka razy przemieszać. Następnie zdjąć pokrywę i gotować przez około 10 minut, aż nadmiar płynu wyparuje. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Pogotować jeszcze przez 1 - 2 minuty i odstawić z ognia. Połączyć z ugotowanym makaronem.

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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:

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

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku i natrzeć czosnkiem, piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut). Filet pociąć na plastry grubości około 1 cm, podawać na ciepło do obiadu lub do kanapek.

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb żytni - 1/3 kromki (15g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 3/4 sztuki (200g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) - 3 porcje

- Mąka pszenna, typ 500 - 10 łyżek (120g)
- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni, aż będą rumiane.

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

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- 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. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, 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 fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola biała, gotowana - 1/4 szklanki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet schabowy panierowany, pieczony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Schab oczyścić, pokroić na plastry około 1,5 cm, rozbić jak na kotlety, przyprawić solą, pieprzem. Panierować w jajku i bułce tartej. Upiec w piecu.

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 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)
- 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: Roladka wieprzowa, duszona, w sosie (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować, zmielić z dodatkiem oleju. Masę nakładać na rozbite mięso, zawijać roladkę. Uduśić.

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

- Rzodkiewka - 1 sztuka (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Rzodkiewkę umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać rzodkiewkę do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

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

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/8 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Włożyć do garnka łyżkę oleju, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę) i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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:

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 4 porcje

- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 1 sztuka (120g)
- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/3 opakowania (200ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-01-12 / 2026-01-13 / 2026-01-14 / 2026-01-15 / 2026-01-16 / 2026-01-17 / 2026-01-18 / 2026-01-19 / 2026-01-20 / 2026-01-21 / 2026-01-22 / 2026-01-23 / 2026-01-24 / 2026-01-25 / 2026-01-26 / 2026-01-27 / 2026-01-28 / 2026-01-29 / 2026-01-30 / 2026-01-31



Produkty zbożowe

Bułka tarta	30g (1/4 szklanki)
Chleb mieszany (GLU)	2330g (77 i 2/3 kromki)
Chleb żytni	15g (1/3 kromki)
Kajzerka (GLU)	1095g (18 i 1/4 sztuki)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	230g (1 i 1/4 porcji)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kasza kuskus, gotowana	20g (1/8 szklanki)
Kasza manna	205g (1 i 1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	105g (2/3 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	100ml (20 łyżeczek)
Makaron bezjajeczny	50g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	190g (2 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron, ugotowany (GLU)	50g (1/4 porcji)
Makaron zacierka	60g (1/3 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	250g (20 i 3/4 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Płatki gryczane	90g (11 i 1/4 łyżki)
Płatki owsiane	180g (18 łyżek)
Ryż biały	55g (1/4 szklanki)
Ryż biały, gotowany	15g (1/7 szklanki)
Ryż brązowy	320g (1 i 3/4 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	600g (3 porcje)



Warzywa

Brokuły	480g (1 sztuka)
Brokuły, gotowane w wodzie	300g (3 porcje)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	50g (1/3 porcji)

Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	250g (1 i 1/3 szklanki)
Cebula	180g (1 i 3/4 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	20g (1 łyżka)
Cukinia	270g (1/2 sztuki)
Czosnek	38g (7 i 2/3 ząbka)
Dynia	80g (1/8 sztuki)
Fasola biała, gotowana	50g (1/4 szklanki)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	80g (1/2 szklanki)
Fasolka szparagowa, gotowana	280g (1 i 3/4 porcji)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	10g (1/8 szklanki)
Kalafior	250g (1 i 1/4 porcji)
Kapusta biała	390g (1/6 sztuki)
Kapusta czerwona	240g (2 i 1/4 szklanki)
Kapusta kiszona, w zalewie, słoik	50g (1/2 szklanki)
Kapusta pekińska	120g (2 i 1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	62g (15 i 1/2 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	1619g (36 sztuki)
Ogórek	890g (5 sztuk)
Ogórki kiszone	310g (5 i 1/4 sztuki)
Papryka chili, suszona	1g (1/8 sztuki)
Papryka czerwona	530g (2 i 1/3 sztuki)
Passata	290g (1 i 1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	770g (9 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	37g (6 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	780g (4 i 2/3 sztuki)
Pomidor koktajlowy	20g (1 sztuka)

Pomidory suszone na słońcu	10g (1 i 1/3 plastra)
Por	355g (2 i 1/2 sztuki)
Rukola	10g (1/2 garści)
Rzodkiewka	215g (14 i 1/3 sztuki)
Salata	300g (1 i 1/3 sztuki)
Seler korzeniowy	445g (1 i 1/3 sztuki)
Seler naciowy	54g (1/7 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	70g (1/3 szklanki)
Szczypiorek	10g (2 łyżki)
Szpinak	230g (9 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2500g (29 i 1/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	1065g (11 i 3/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki (MLE)	122ml (6 łyżek)
Jogurt naturalny (MLE)	1210g (8 opakowań)
Jogurt owocowy (MLE)	300g (2 opakowania)
Kefir (MLE)	200ml (1 opakowanie)
Mleko 2% tłuszczu	8140ml (35 i 1/3 szklanki)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	420ml (1 i 3/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	130g (4 i 1/3 porcji)
Serek Hochland mini (MLE)	150g (5 porcji)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	900g (6 opakowań)
Serek Kiri (MLE)	34g (2 opakowania)
Serek Tartare (MLE)	80g (4 łyżki)
Serek wiejski (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	130g (8 i 2/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	320g (10 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe (JAJ)	780g (15 i 2/3 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	120g (1 sztuka)
Kiełbasa drobiowa, gotowana	30g (1/3 sztuki)
Kiełbasa podwawelska	20g (1/8 sztuki)
Łopátka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	150g (5 porcji)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	190g (1 sztuka)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	100g (2/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	960g (9 i 2/3 sztuki)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	100g (2 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	90g (3 plastry)
Półdzwica Sopočka (GLU, SOJ, SEL)	150g (5 porcji)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	180g (6 porcji)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	120g (4 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	210g (7 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	120g (4 porcje)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	90g (3 porcje)
Wieprzowina, łopátka	190g (1 i 3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200g (3/4 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	270g (2 i 2/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	5g (1/2 porcji)
Olej rzepakowy	348ml (34 i 3/4 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	400g (40 porcji)



Cukier, słodczy i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	36g (3 łyżki)
Cukier waniliowy	4g (1 łyżeczka)

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)	Cynamon, mielony	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)	Ketchup, łagodny	23g (1 i 1/2 łyżki)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)	Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Dżem truskawkowy, wysokosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)	Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)	Kurkuma, mielona	4g (1 łyżeczka)
Miód pszczeni	75g (3 łyżki)	Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
		Liść laurowy, suszony	17g (8 i 1/2 sztuki)
		Majeranek, suszony	8g (2 i 2/3 łyżeczki)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	170g (1 i 2/3 sztuki)
Dorsz świeży, filety bez skóry	130g (1 i 1/3 porcji)
Tuńczyk w sosie własnym	20g (2/3 łyżki)



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	360g (3 sztuki)
Jabłko	680g (3 i 3/4 sztuki)
Mandarynki	195g (3 sztuki)
Mieszanka kompotowa	1000g (33 i 1/3 porcji)
Nasiona chia, suszone	20g (2 łyżki)
Truskawki	85g (2/3 szklanki)
Truskawki, mrożone	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	4000ml (16 i 2/3 szklanki)
Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	26ml (4 i 1/3 łyżki)
Woda	4210ml (17 i 1/2 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bazylija, świeża	3g (1 garść)
Bulion rosółowy	260ml (1 szklanka)
Bulion warzywny	475ml (2 szklanki)

Natka pietruszki, suszona	1g (1/3 łyżeczki)
Ocet spirytusowy	6ml (1 łyżka)
Oregano, suszone	6g (2 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka ostra mielona	2g (1/8 opakowania)
Papryka słodka, mielona	12g (3 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka wędzona	2g (1/2 łyżeczki)
Pieprz czarny	44g (44 szczypty)
Proszek do pieczenia	3g (3/4 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	12g (4 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	1g (1 szczypta)
Żelatyna	6g (3/4 łyżki)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	100g (1 opakowanie)
Włoszczyzna krojona w paski	75g (3/4 szklanki)
Żurek staropolski, butelka Artman	200ml (1/3 opakowania)