

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów

01.01.2026 - 11.01.2026

czwartek (2026-01-01)	piątek (2026-01-02)	sobota (2026-01-03)	niedziela (2026-01-04)	poniedziałek (2026-01-05)	wtorek (2026-01-06)	środa (2026-01-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Mus owocowy 100%
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Mus owocowy 100%	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	Jabłko	Koktajl bananowo - szpinakowy (200ml)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Mandarynki	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z białej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Ogórek
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek wiejski (MLE)	Sałatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Sałatka z kaszą gryczaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)

czwartek (2026-01-08)	piątek (2026-01-09)	sobota (2026-01-10)	niedziela (2026-01-11)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata Pomarańcza	Mandarynki Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Jabłko
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Sok pomidorowy, bez soli	Mus owocowy 100%
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)



01.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (200g)	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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1857 kcal
Woda:	1263.02 g
Tłuszcz:	66.15 g
Cholesterol:	142.7 mg
Fruktoza:	4.97 g
Laktoza:	5.04 g
Błonnik pokarmowy:	30.9 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.77 g
Sód:	1224.91 mg
Wapń:	667.89 mg
Magnez:	294.36 mg
Witamina A:	1442.13 µg
Witamina E:	10.89 mg
Ryboflawina:	1.06 mg
Witamina C:	128.71 mg

Wartość energetyczna:	7772.54 kJ
Białko ogółem:	100.1 g
Węglowodany ogółem:	219.24 g
Glukoza:	5.69 g
Sacharoza:	9.85 g
Skrobia:	149.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.8 g
Potas:	3039.99 mg
Fosfor:	1221.1 mg
Żelazo:	10.83 mg
Witamina D:	0.32 µg
Tiamina:	0.9 mg
Niacyna:	18.19 mg



02.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	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

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną (SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszanej i marchewki (200g)	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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1783 kcal
Woda:	1593.46 g
Tłuszcz:	65.35 g
Cholesterol:	259 mg
Fruktoza:	7.27 g
Laktoza:	5.01 g
Błonnik pokarmowy:	35.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.18 g
Sód:	1234.32 mg
Wapń:	463.35 mg
Magnez:	382.46 mg
Witamina A:	2560.41 µg
Witamina E:	13.44 mg
Ryboflawina:	1.33 mg
Witamina C:	167.68 mg

Wartość energetyczna:	7259.97 kJ
Białko ogółem:	78.07 g
Węglowodany ogółem:	227.84 g
Glukoza:	7.19 g
Sacharoza:	9.63 g
Skrobia:	143.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.24 g
Potas:	3771.4 mg
Fosfor:	1206.33 mg
Żelazo:	14.96 mg
Witamina D:	1.88 µg
Tiamina:	1.18 mg
Niacyna:	17.99 mg



03.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1841 kcal
Woda:	1201.57 g
Tłuszcz:	59.08 g
Cholesterol:	132 mg
Fruktoza:	8.55 g
Laktoza:	5.01 g
Błonnik pokarmowy:	35.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.01 g
Sód:	1298.02 mg
Wapń:	361.01 mg
Magnez:	276.67 mg
Witamina A:	1069.83 µg
Witamina E:	10.71 mg
Ryboflawina:	0.92 mg
Witamina C:	91.41 mg

Wartość energetyczna:	7704.46 kJ
Białko ogółem:	93.66 g
Węglowodany ogółem:	220.47 g
Glukoza:	5.09 g
Sacharoza:	8.11 g
Skrobia:	100.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.07 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.57 g
Potas:	2704.78 mg
Fosfor:	1099.74 mg
Żelazo:	10.98 mg
Witamina D:	0.2 µg
Tiamina:	0.83 mg
Niacyna:	28.11 mg



04.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 i 1/3 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1857 kcal
Woda:	1631.01 g
Tłuszcz:	68.2 g
Cholesterol:	303.9 mg
Fruktoza:	6.82 g
Laktoza:	10.2 g
Błonnik pokarmowy:	36.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.63 g
Sód:	1153.69 mg
Wapń:	1107.21 mg
Magnez:	461.97 mg
Witamina A:	1740.93 µg
Witamina E:	12.31 mg
Ryboflawina:	2 mg
Witamina C:	171.03 mg

Wartość energetyczna:	7790.15 kJ
Białko ogółem:	94.15 g
Węglowodany ogółem:	223.38 g
Glukoza:	6.52 g
Sacharoza:	14.87 g
Skrobia:	146.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.39 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.26 g
Potas:	3903.87 mg
Fosfor:	1598.83 mg
Żelazo:	16.29 mg
Witamina D:	1.7 µg
Tiamina:	2.08 mg
Niacyna:	23.63 mg



05.01.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, 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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2073 kcal
Woda:	1292.04 g
Tłuszcz:	64.62 g
Cholesterol:	232.3 mg
Fruktoza:	4.82 g
Laktoza:	10.41 g
Błonnik pokarmowy:	40.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.5 g
Sód:	2126.28 mg
Wapń:	557.56 mg
Magnez:	363.74 mg
Witamina A:	2113.11 µg
Witamina E:	10.62 mg
Ryboflawina:	1.42 mg
Witamina C:	85.11 mg

Wartość energetyczna:	7752.49 kJ
Białko ogółem:	91.77 g
Węglowodany ogółem:	274.21 g
Glukoza:	4.94 g
Sacharoza:	12.89 g
Skrobia:	146.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.17 g
Potas:	3148.68 mg
Fosfor:	1266.79 mg
Żelazo:	14.49 mg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	1.52 mg
Niacyna:	17.34 mg



06.01.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny	2/3 łyżki (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2048 kcal
Woda:	1589.07 g
Tłuszcz:	72.33 g
Cholesterol:	220.6 mg
Fruktoza:	10.86 g
Laktoza:	14.82 g
Błonnik pokarmowy:	35.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	32.92 g
Sód:	2420.4 mg
Wapń:	814.29 mg
Magnez:	389.23 mg
Witamina A:	2318.5 µg
Witamina E:	11.21 mg
Ryboflawina:	1.73 mg
Witamina C:	144.21 mg

Wartość energetyczna:	8580.42 kJ
Białko ogółem:	93.96 g
Węglowodany ogółem:	253.7 g
Glukoza:	7.84 g
Sacharoza:	17.34 g
Skrobia:	161.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.44 g
Potas:	4006.67 mg
Fosfor:	1549.87 mg
Żelazo:	13.07 mg
Witamina D:	0.58 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	22.09 mg



07.01.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal
Woda:	1265.06 g
Tłuszcz:	65.26 g
Cholesterol:	260.19 mg
Fruktoza:	7.68 g
Laktoza:	10.24 g
Błonnik pokarmowy:	36.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.79 g
Sód:	1258.68 mg
Wapń:	518.86 mg
Magnez:	462.16 mg
Witamina A:	1758.11 µg
Witamina E:	9.95 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina C:	84.66 mg

Wartość energetyczna:	8353.7 kJ
Białko ogółem:	106.29 g
Węglowodany ogółem:	252.65 g
Glukoza:	8.53 g
Sacharoza:	22.56 g
Skrobia:	152.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.43 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.73 g
Potas:	3311.52 mg
Fosfor:	1461.76 mg
Żelazo:	13.9 mg
Witamina D:	2.61 µg
Tiamina:	1.73 mg
Niacyna:	22.99 mg



08.01.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 i 2/3 sztuki (100g)
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)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z buraka (200g)	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 graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2054 kcal
Woda:	1463.4 g
Tłuszcz:	65.43 g
Cholesterol:	194.2 mg
Fruktoza:	15.04 g
Laktoza:	10.41 g
Błonnik pokarmowy:	40.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.36 g
Sód:	1532.22 mg
Wapń:	570.83 mg
Magnez:	345.35 mg
Witamina A:	2429.08 µg
Witamina E:	8.61 mg
Ryboflawina:	1.47 mg
Witamina C:	162.8 mg

Wartość energetyczna:	8603.42 kJ
Białko ogółem:	91.82 g
Węglowodany ogółem:	269.14 g
Glukoza:	10.54 g
Sacharoza:	17.72 g
Skrobia:	148.34 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.9 g
Potas:	3828.14 mg
Fosfor:	1234.83 mg
Żelazo:	15.28 mg
Witamina D:	1.01 µg
Tiamina:	1.41 mg
Niacyna:	22.72 mg



09.01.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 i 2/3 sztuki (100g)
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)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Surówka z marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1922 kcal
Woda:	1751.46 g
Tłuszcz:	54.91 g
Cholesterol:	450.35 mg
Fruktoza:	12.49 g
Laktoza:	17.65 g
Błonnik pokarmowy:	41.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.58 g
Sód:	1683.95 mg
Wapń:	1090.46 mg
Magnez:	419.63 mg
Witamina A:	4821.77 µg
Witamina E:	8.08 mg
Ryboflawina:	1.97 mg
Witamina C:	222.61 mg

Wartość energetyczna:	7805.61 kJ
Białko ogółem:	85.51 g
Węglowodany ogółem:	283.18 g
Glukoza:	12.21 g
Sacharoza:	23.87 g
Skrobia:	163.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.67 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.29 g
Potas:	4266.96 mg
Fosfor:	1659.79 mg
Żelazo:	14.92 mg
Witamina D:	2.11 µg
Tiamina:	1.23 mg
Niacyna:	19.53 mg



10.01.2026 (sobota)

► Śniadanie

Mandarynki	1 sztuka (65g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 i 2/3 sztuki (100g)
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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1853 kcal
Woda:	1521.38 g
Tłuszcz:	60.18 g
Cholesterol:	301.9 mg
Fruktoza:	7.79 g
Laktoza:	14.82 g
Błonnik pokarmowy:	35.56 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.57 g
Sód:	1392.45 mg
Wapń:	757.53 mg
Magnez:	364.61 mg
Witamina A:	1401.77 µg
Witamina E:	10.49 mg
Ryboflawina:	1.84 mg
Witamina C:	308.36 mg

Wartość energetyczna:	7776.12 kJ
Białko ogółem:	85.61 g
Węglowodany ogółem:	246.49 g
Glukoza:	7.6 g
Sacharoza:	11.98 g
Skrobia:	118.24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.78 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.79 g
Potas:	3636.89 mg
Fosfor:	1396.53 mg
Żelazo:	12.9 mg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	1.2 mg
Niacyna:	19.39 mg



11.01.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 kromka (30g)
Grahamka (GLU)	1 i 2/3 sztuki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	2 porcje (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1958 kcal
Woda:	1472.55 g
Tłuszcz:	57.12 g
Cholesterol:	146.5 mg
Fruktoza:	9.42 g
Laktoza:	14.09 g
Błonnik pokarmowy:	35.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.34 g
Sód:	1542.23 mg
Wapń:	862.81 mg
Magnez:	366 mg
Witamina A:	1184.55 µg
Witamina E:	9.31 mg
Ryboflawina:	1.41 mg
Witamina C:	162.38 mg

Wartość energetyczna:	8215.77 kJ
Białko ogółem:	102.42 g
Węglowodany ogółem:	250.42 g
Glukoza:	6.03 g
Sacharoza:	9.87 g
Skrobia:	159.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.25 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.26 g
Potas:	3674.72 mg
Fosfor:	1570.77 mg
Żelazo:	12.61 mg
Witamina D:	0.26 µg
Tiamina:	1.07 mg
Niacyna:	30.63 mg



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler 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 białej kapusty (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

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

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (90g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

PRZEPIS: Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 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)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Gyros drobiowy (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (15g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę, doprawić. Usmażyć na patelni. Dodać poszatowaną kapustę pekińską i pomidory. Gdy wszystko zmięknie, dodać groszek.

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: Koktajl bananowo - szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- 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: Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i udusić.

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- 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: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Kasza gryczana - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/4 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:



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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/3 porcji (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 (80g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Dorsz, świeży - 1/5 sztuki (20g)
- 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: Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 1/4 sztuki (15g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- 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: Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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) - 1/5 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-01-01 / 2026-01-02 / 2026-01-03 / 2026-01-04 / 2026-01-05 / 2026-01-06 / 2026-01-07 / 2026-01-08 / 2026-01-09 / 2026-01-10 / 2026-01-11



Produkty zbożowe

Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Chleb graham (GLU)	1320g (44 kromki)
Grahamka (GLU)	940g (15 i 2/3 sztuki)
Kasza gryczana	20g (1/5 woreczka)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza jaglana	50g (1/2 woreczka)
Kasza jęczmienna, perłowa	25g (1/4 woreczka)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	55ml (11 łyżeczek)
Makaron bezjajeczny	90g (1 i 1/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron, ugotowany (GLU)	70g (1/3 porcji)
Mąka pszenna, typ 500	40g (3 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	10g (1/3 łyżki)
Ryż biały	10g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	60g (1/3 szklanki)
Ryż brązowy, ugotowany	400g (2 porcje)



Warzywa

Brokuły	40g (1/8 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	200g (2 porcje)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	50g (1/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	50g (1/2 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	40g (2 łyżki)
Cukinia	140g (1/4 sztuki)
Czosnek	9g (1 i 3/4 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	270g (1 i 3/4 porcji)
Groszek zielony	15g (1/8 szklanki)
Kalafior, mrożony	50g (1/8 opakowania)
Kapusta biała	125g (1/8 sztuki)

Kapusta kwaszona	100g (1 szklanka)
Kapusta pekińska	150g (3 liście)
Koncentrat pomidorowy 30%	23g (1 i 1/2 łyżeczki)
Koper, świeży	27g (6 i 3/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	1115g (24 i 3/4 sztuki)
Ogórek	565g (3 i 1/4 sztuki)
Ogórki kiszone	240g (4 sztuki)
Papryka chili	1g (1/8 sztuki)
Passata	150g (2/3 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	400g (5 sztuk)
Pietruszka, liście	19g (3 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	500g (3 sztuki)
Pomidory w puszcze	40g (1/6 szklanki)
Por	110g (3/4 sztuki)
Rzodkiewka	65g (4 i 1/3 sztuki)
Salata	165g (3/4 sztuki)
Seler korzeniowy	225g (2/3 sztuki)
Seler naciowy	54g (1/7 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	50g (1/4 szklanki)
Szpinak	100g (4 garście)
Szpinak, mrożony	50g (1 porcja)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1750g (20 i 2/3 sztuki)
Ziemniaki, średnie	660g (7 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki (MLE)	55ml (2 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	450g (3 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	2020ml (8 i 3/4 szklanki)
Ser edamski (MLE)	120g (4 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	120g (4 porcje)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	600g (4 opakowania)



Serek Kiri (MLE)	34g (2 opakowania)
Serek Tartare (MLE)	20g (1 łyżka)
Serek wiejski (MLE)	400g (2 opakowania)
Śmietana 12% (MLE)	60g (4 łyżki)
Śmietana 12% tłuszczu	10g (2/3 łyżki)
Śmietana 18% tłuszczu	10g (1/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	80g (2 i 2/3 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe	15g (1/4 sztuki)
Jaja kurze, całe (JAJ)	350g (7 sztuk)
Łopátka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	190g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	505g (5 sztuk)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	100g (2 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopočka (GLU, SOJ, SEL)	120g (4 porcje)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	90g (3 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	120g (4 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	90g (3 porcje)
Wieprzowina, łopátka	90g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, szynka surowa	180g (1 i 3/4 porcji)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	8g (3/4 porcji)
Olej rzepakowy	181ml (18 łyżek)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	220g (22 porcji)

Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	8g (2/3 łyżki)
--------	----------------



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	150g (1 i 1/2 sztuki)
---------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	180g (1 i 1/2 sztuki)
Jabłko	440g (2 i 1/3 sztuki)
Kiwi	75g (1 sztuka)
Mandarynki	195g (3 sztuki)
Mieszanka kompotowa	550g (18 i 1/3 porcji)
Nasiona chia, suszone	10g (1 łyżka)
Pomarańcza	160g (1/2 sztuki)
Truskawki	90g (2/3 szklanki)
Truskawki, mrożone	60g (1/3 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	2200ml (9 i 1/4 szklanki)
Sok pomidorowy, bez soli	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	38ml (6 i 1/3 łyżki)
Woda	2390ml (10 szklanek)



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosołowy	160ml (2/3 szklanki)
Ketchup, łagodny	13g (3/4 łyżki)
Kolendra mielona	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	12g (6 sztuk)
Majeranek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	12g (3 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	22g (22 szczypty)
Rozmaryn, suszony	1g (1/3 łyżeczki)



Tymianek, suszony	2g (2/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	300g (3 opakowania)
------------------	---------------------