

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna

09.03.2026 - 22.03.2026

poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jogurt naturalny (MLE)	Mus owocowy 100%	Jabłko gotowane (100g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Banan	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Jabłko gotowane (100g)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g) Buraki tarte, gotowane Kasza jaglana, ugotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (180g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pasta z brokuła (50g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Miód pszczele Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor

poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Sałátka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Sałátka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczełi Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Banan	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Jabłko gotowane (100g)	Mus owocowy 100%	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Grysikowa (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Buraki tarte, gotowane Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Serek Tartare (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pasta z pieczonej marchewki (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Paprykarz b/cebule (RYB) (50g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE)	Salatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Salatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)



09.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (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 Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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

1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2151 kcal	Wartość energetyczna:	10310.95 kJ
Woda:	1745.64 g	Białko ogółem:	107.97 g
Tłuszcz:	70.34 g	Węglowodany ogółem:	284.75 g
Cholesterol:	317.5 mg	Glukoza:	7.07 g
Fruktoza:	7.12 g	Sacharoza:	10.17 g
Laktoza:	20.83 g	Skrobia:	130.74 g
Błonnik pokarmowy:	27.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.34 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.55 g
Sód:	1215.15 mg	Potas:	4327.04 mg
Wapń:	962.01 mg	Fosfor:	1513.71 mg
Magnez:	325.99 mg	Żelazo:	12.29 mg
Witamina A:	3863.37 µg	Witamina D:	1.94 µg
Witamina E:	13.52 mg	Tiamina:	1.89 mg
Ryboflawina:	2.07 mg	Niacyna:	20.1 mg
Witamina C:	161.26 mg		



10.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)

1 porcja

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)

1 porcja

Weka (GLU)

1 kromka (30g)

Kajzerka (GLU)

1 sztuka (60g)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)

1 porcja (10g)

Twaróg krajanka półtłusty (MLE)

1 porcja (30g)

Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)

1 porcja (30g)

Pomidor

2/3 sztuki (100g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Mus owocowy 100% 1 opakowanie (100g)

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) 1 porcja

Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g) 1 porcja

Buraki tarte, gotowane 3/4 szklanki (150g)

Kasza jaglana, ugotowana 1 porcja (200g)

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Weka (GLU) 3 kromki (90g)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 1 porcja (10g)

Szynka wieprzowa, gotowana 1 i 1/2 plastra (30g)

Pasta z brokuła (50g) 1 porcja

Cukinia 1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Wartość energetyczna:	7491.69 kJ
Woda:	1442.71 g	Białko ogółem:	100.78 g
Tłuszcz:	59.57 g	Węglowodany ogółem:	260.63 g
Cholesterol:	149.2 mg	Glukoza:	3 g
Fruktoza:	3.31 g	Sacharoza:	12.52 g
Laktoza:	20.07 g	Skrobia:	73.84 g
Błonnik pokarmowy:	18.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.67 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.53 g
Sód:	1098.63 mg	Potas:	3026.74 mg
Wapń:	708.33 mg	Fosfor:	1035.96 mg
Magnez:	215.26 mg	Żelazo:	9.39 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina A:	948.05 µg	Witamina D:	0.41 µg
Witamina E:	8.05 mg	Tiamina:	0.91 mg
Ryboflawina:	1.36 mg	Niacyna:	21.62 mg
Witamina C:	98.28 mg		

**11.03.2026 (środa)****► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	1 kromka (30g)
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
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (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)
---------------------------------	----------------------

Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Wartość energetyczna:	9210.02 kJ
Woda:	1991.68 g	Białko ogółem:	101.89 g
Tłuszcz:	66.63 g	Węglowodany ogółem:	306.77 g
Cholesterol:	284.8 mg	Glukoza:	6.53 g
Fruktoza:	9.98 g	Sacharoza:	10.83 g
Laktoza:	20.83 g	Skrobia:	122.12 g
Błonnik pokarmowy:	26.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.97 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.36 g
Sód:	1178.82 mg	Potas:	3790.92 mg
Wapń:	920.06 mg	Fosfor:	1456.77 mg
Magnez:	284.22 mg	Żelazo:	9.1 mg
Witamina A:	1134.68 µg	Witamina D:	1.06 µg
Witamina E:	9.49 mg	Tiamina:	0.98 mg
Ryboflawina:	2.05 mg	Niacyna:	17.45 mg
Witamina C:	173.87 mg		



12.03.2026 (czwartek)

► **Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)

Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (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)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1942 kcal	Wartość energetyczna:	9295.24 kJ
Woda:	1576.38 g	Białko ogółem:	91.95 g
Tłuszcz:	67.15 g	Węglowodany ogółem:	251.16 g
Cholesterol:	357.7 mg	Glukoza:	6.3 g
Fruktoza:	6.61 g	Sacharoza:	6.02 g
Laktoza:	28.05 g	Skrobia:	105.36 g
Błonnik pokarmowy:	19.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.75 g

**Wartości odżywcze**

Sód:	1053.41 mg	Potas:	2967.38 mg
Wapń:	909.58 mg	Fosfor:	1116.4 mg
Magnez:	193.46 mg	Żelazo:	8.2 mg
Witamina A:	1577.69 µg	Witamina D:	1.42 µg
Witamina E:	8.73 mg	Tiamina:	0.81 mg
Ryboflawina:	1.95 mg	Niacyna:	8.28 mg
Witamina C:	179.5 mg		

**13.03.2026 (piątek)****► Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2038 kcal	Wartość energetyczna:	9827.13 kJ
Woda:	1593.32 g	Białko ogółem:	99.74 g
Tłuszcz:	60.04 g	Węglowodany ogółem:	270.89 g
Cholesterol:	133.8 mg	Glukoza:	10.36 g
Fruktoza:	10.4 g	Sacharoza:	19.45 g
Laktoza:	16.42 g	Skrobia:	97.51 g
Błonnik pokarmowy:	22.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.2 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.11 g
Sód:	1106.81 mg	Potas:	3909.17 mg
Wapń:	658.67 mg	Fosfor:	1017.38 mg
Magnez:	286.17 mg	Żelazo:	8.83 mg
Witamina A:	1310.21 µg	Witamina D:	1.28 µg
Witamina E:	9.26 mg	Tiamina:	1.01 mg
Ryboflawina:	1.4 mg	Niacyna:	13.88 mg
Witamina C:	129.27 mg		



14.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja

Weka (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (180g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Wartość energetyczna:	8495.86 kJ
Woda:	2061.84 g	Białko ogółem:	94.33 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	61.43 g	Węglowodany ogółem:	283.8 g
Cholesterol:	122.2 mg	Glukoza:	9.06 g
Fruktoza:	11.17 g	Sacharoza:	15.2 g
Laktoza:	20.83 g	Skrobia:	128.99 g
Błonnik pokarmowy:	27.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.7 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.51 g
Sód:	1017.49 mg	Potas:	3961.83 mg
Wapń:	1001.83 mg	Fosfor:	1470.99 mg
Magnez:	356.92 mg	Żelazo:	11.47 mg
Witamina A:	2565.97 µg	Witamina D:	0.28 µg
Witamina E:	13.01 mg	Tiamina:	1.21 mg
Ryboflawina:	1.74 mg	Niacyna:	23.34 mg
Witamina C:	192.46 mg		



15.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja

Surówka z sałaty lodowej (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)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek wiejski (MLE)	1/2 opakowania (100g)
---------------------	-----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1961 kcal	Wartość energetyczna:	8238.22 kJ
Woda:	1600.74 g	Białko ogółem:	101.53 g
Tłuszcz:	63.28 g	Węglowodany ogółem:	256.3 g
Cholesterol:	358.6 mg	Glukoza:	6.6 g
Fruktoza:	10.53 g	Sacharoza:	6.57 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	95.54 g
Błonnik pokarmowy:	21.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.06 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.61 g
Sód:	750.3 mg	Potas:	3364.43 mg
Wapń:	605.2 mg	Fosfor:	1144.9 mg
Magnez:	222.27 mg	Żelazo:	8.96 mg
Witamina A:	1158.31 µg	Witamina D:	1.16 µg
Witamina E:	8.02 mg	Tiamina:	0.96 mg
Ryboflawina:	1.75 mg	Niacyna:	13 mg
Witamina C:	115.17 mg		



16.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2134 kcal	Wartość energetyczna:	10242.35 kJ
Woda:	1966.35 g	Białko ogółem:	97.81 g
Tłuszcz:	66.05 g	Węglowodany ogółem:	296.48 g
Cholesterol:	289.85 mg	Glukoza:	9.01 g
Fruktoza:	8.48 g	Sacharoza:	21.45 g
Laktoza:	21.03 g	Skrobia:	124.55 g
Błonnik pokarmowy:	21.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.43 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.66 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.92 g
Sód:	1650.89 mg	Potas:	4707.86 mg
Wapń:	913.63 mg	Fosfor:	1506.22 mg
Magnez:	349.43 mg	Żelazo:	11.25 mg
Witamina A:	1839.79 µg	Witamina D:	1.16 µg
Witamina E:	11.9 mg	Tiamina:	1.2 mg
Ryboflawina:	2.05 mg	Niacyna:	18.91 mg
Witamina C:	183.12 mg		



17.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (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 Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Grycikowa (SEL, GLU) (350g) 1 porcja

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

Surówka z marchewki (150g) 1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Weka (GLU) 3 kromki (90g)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 1 porcja (10g)

Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) 1 porcja (30g)

Serek Tartare (MLE) 1 łyżka (20g)

Pomidor 1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2112 kcal	Wartość energetyczna:	8880.17 kJ
Woda:	1727.46 g	Białko ogółem:	95.48 g
Tłuszcz:	64.93 g	Węglowodany ogółem:	298.27 g
Cholesterol:	322.8 mg	Glukoza:	6.41 g
Fruktoza:	6.59 g	Sacharoza:	24.94 g
Laktoza:	25.08 g	Skrobia:	124.97 g
Błonnik pokarmowy:	24.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.87 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.43 g
Sód:	1115.92 mg	Potas:	3814.05 mg
Wapń:	878.39 mg	Fosfor:	1337.31 mg
Magnez:	266.77 mg	Żelazo:	9.75 mg



Wartości odżywcze

Witamina A:	3993.17 µg	Witamina D:	1.12 µg
Witamina E:	9.79 mg	Tiamina:	1.08 mg
Ryboflawina:	1.96 mg	Niacyna:	22.87 mg
Witamina C:	102.4 mg		



18.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Wartość energetyczna:	8959.11 kJ
Woda:	1573.04 g	Białko ogółem:	106.03 g
Tłuszcz:	69.82 g	Węglowodany ogółem:	268.7 g
Cholesterol:	117 mg	Glukoza:	7.72 g
Fruktoza:	11.87 g	Sacharoza:	8.76 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	55.48 g
Błonnik pokarmowy:	30.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.32 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.12 g
Sód:	869.07 mg	Potas:	3319.82 mg
Wapń:	663.84 mg	Fosfor:	922.89 mg
Magnez:	206.53 mg	Żelazo:	8.45 mg
Witamina A:	1446.23 µg	Witamina D:	0.94 µg
Witamina E:	11.86 mg	Tiamina:	1.91 mg
Ryboflawina:	1.55 mg	Niacyna:	15.94 mg
Witamina C:	205.75 mg		



19.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	1 kromka (30g)
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
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2001 kcal	Wartość energetyczna:	9687.76 kJ
Woda:	1454.54 g	Białko ogółem:	84.69 g
Tłuszcz:	65.03 g	Węglowodany ogółem:	277.33 g
Cholesterol:	130.4 mg	Glukoza:	6.7 g
Fruktoza:	9.11 g	Sacharoza:	19.38 g
Laktoza:	21.25 g	Skrobia:	116.32 g
Błonnik pokarmowy:	21.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.47 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.56 g

**Wartości odżywcze**

Sód:	1064.37 mg	Potas:	2661.44 mg
Wapń:	847.09 mg	Fosfor:	990.4 mg
Magnez:	213.04 mg	Żelazo:	7.11 mg
Witamina A:	3222.61 µg	Witamina D:	0.28 µg
Witamina E:	7.93 mg	Tiamina:	0.72 mg
Ryboflawina:	1.43 mg	Niacyna:	7.46 mg
Witamina C:	59.57 mg		

**20.03.2026 (piątek)****► Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1889 kcal	Wartość energetyczna:	8947.11 kJ
Woda:	1851.34 g	Białko ogółem:	94.19 g
Tłuszcz:	46.21 g	Węglowodany ogółem:	286.32 g
Cholesterol:	468.05 mg	Glukoza:	7.37 g
Fruktoza:	7.18 g	Sacharoza:	21.32 g
Laktoza:	23.24 g	Skrobia:	103.77 g
Błonnik pokarmowy:	21.3 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.75 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.12 g
Sód:	1314.8 mg	Potas:	4201.16 mg
Wapń:	875.26 mg	Fosfor:	1284.29 mg
Magnez:	288.28 mg	Żelazo:	12.02 mg
Witamina A:	1617.32 µg	Witamina D:	2.28 µg
Witamina E:	6.12 mg	Tiamina:	1.01 mg
Ryboflawina:	2.08 mg	Niacyna:	12.38 mg
Witamina C:	195.51 mg		



21.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja



Weka (GLU)	1 kromka (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g)	1 porcja
---	----------

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Potrąka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Wartość energetyczna:	7613.96 kJ
Woda:	1333.01 g	Białko ogółem:	103.25 g
Tłuszcz:	58.84 g	Węglowodany ogółem:	291.34 g



Wartości odżywcze

Cholesterol:	318.9 mg	Glukoza:	3.49 g
Fruktoza:	3.87 g	Sacharoza:	4.02 g
Laktoza:	21.04 g	Skrobia:	100.93 g
Błonnik pokarmowy:	21.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.75 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.95 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.9 g
Sód:	963.55 mg	Potas:	2553.41 mg
Wapń:	720.61 mg	Fosfor:	1174.17 mg
Magnez:	233.42 mg	Żelazo:	9.35 mg
Witamina A:	1496.75 µg	Witamina D:	1.17 µg
Witamina E:	6.7 mg	Tiamina:	0.97 mg
Ryboflawina:	1.75 mg	Niacyna:	11.16 mg
Witamina C:	104.17 mg		



22.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja

Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1936 kcal	Wartość energetyczna:	9413.86 kJ
Woda:	1846.25 g	Białko ogółem:	96.19 g
Tłuszcz:	49.04 g	Węglowodany ogółem:	289.78 g
Cholesterol:	136.9 mg	Glukoza:	10.47 g
Fruktoza:	11.5 g	Sacharoza:	40.43 g
Laktoza:	20.83 g	Skrobia:	77.48 g
Błonnik pokarmowy:	25.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.96 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.53 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.46 g
Sód:	1064.73 mg	Potas:	3954.49 mg
Wapń:	888.15 mg	Fosfor:	1210.62 mg
Magnez:	256.2 mg	Żelazo:	8.74 mg
Witamina A:	4567.33 µg	Witamina D:	0.86 µg
Witamina E:	7.78 mg	Tiamina:	1.68 mg
Ryboflawina:	1.69 mg	Niacyna:	19.35 mg
Witamina C:	100.95 mg		

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

- 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. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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 mleczna z ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę podgotować w lekko osolonej wodzie (ok. 2,5 szklanek wody) z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Pomidorki sparzyć, usunąć z nich skórę, pokroić w kostkę i wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z mlekiem, lekko zahartować i wlać zawiesinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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 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: Jabłko gotowane (100g) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- 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 smażyć 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) - 2 i 2/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

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

- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/7 porcji (20g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/8 porcji (20g)

**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 z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- 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: 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: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcji (140g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- 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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- 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 - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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: 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: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) - 1 porcja

- Sałata lodowa - 1/3 sztuki (140g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, potargać. Do miski z sałatą dodać jogurty i przyprawy, wymieszać.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/4 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior, mrożony - 1/3 opakowania (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)

**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 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Pasta z 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, przyprawę i zblendować.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- 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)



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

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Truskawki, mrożone - 1/7 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Kasze ugotować na mleku. Truskawki podgrzać i zblendować na mus.

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

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
 - Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
 - Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
 - Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
 - Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
-

**Sposób przygotowania:**