

# JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych  
węglowodanów

23.02.2026 - 08.03.2026

poniedziałek (2026-02-23)	wtorek (2026-02-24)	środa (2026-02-25)	czwartek (2026-02-26)	piątek (2026-02-27)	sobota (2026-02-28)	niedziela (2026-03-01)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata Mus owocowy 100%	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata Gruszka	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) Ogórek Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Ogórek Sałata Mandarynki
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Mandarynki	Kiwi	Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)	Jabłko	Mus owocowy 100%	Sok pomidorowy, bez soli
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g) Mizeria (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (GLU) (160g) Surówka z czerwonej kapusty (200g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ser edamski (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Serek Tartare (MLE) Pomidor

<b>poniedziałek (2026-02-23)</b>	<b>wtorek (2026-02-24)</b>	<b>środa (2026-02-25)</b>	<b>czwartek (2026-02-26)</b>	<b>piątek (2026-02-27)</b>	<b>sobota (2026-02-28)</b>	<b>niedziela (2026-03-01)</b>
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Sałatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Sałatka makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)	sobota (2026-03-07)	niedziela (2026-03-08)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa 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 Kiwi	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 Mus owocowy 100%	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 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 Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Jabłko
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Mandarynki	Pomarańcza	Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Mus owocowy 100%
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Kapusta biała zasmażana (GLU) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Schab duszony (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z białej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Serek Tartare (MLE) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek

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



23.02.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (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)	2 i 1/4 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

1969 kcal

Wartość energetyczna:

8237.84 kJ



### Wartości odżywcze

<b>Woda:</b>	1717.08 g	<b>Białko ogółem:</b>	92.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	242.98 g
<b>Cholesterol:</b>	309.6 mg	<b>Glukoza:</b>	10.97 g
<b>Fruktoza:</b>	13.83 g	<b>Sacharoza:</b>	16.82 g
<b>Laktoza:</b>	12.02 g	<b>Skrobia:</b>	143.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	15.1 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	27.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	13.79 g
<b>Sód:</b>	1652.32 mg	<b>Potas:</b>	4287.58 mg
<b>Wapń:</b>	660.15 mg	<b>Fosfor:</b>	1515.96 mg
<b>Magnez:</b>	430.33 mg	<b>Żelazo:</b>	14.09 mg
<b>Witamina A:</b>	3034.09 µg	<b>Witamina D:</b>	1.41 µg
<b>Witamina E:</b>	15.51 mg	<b>Tiamina:</b>	1.15 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.58 mg	<b>Niacyna:</b>	31.56 mg
<b>Witamina C:</b>	132.67 mg		



24.02.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (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)	2 i 1/4 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1862 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7817.38 kJ
<b>Woda:</b>	1611.92 g	<b>Białko ogółem:</b>	83.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	247.05 g
<b>Cholesterol:</b>	149.9 mg	<b>Glukoza:</b>	8.51 g
<b>Fruktoza:</b>	8.72 g	<b>Sacharoza:</b>	17.87 g
<b>Laktoza:</b>	9.81 g	<b>Skrobia:</b>	162.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.65 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.02 g
<b>Sód:</b>	1087.88 mg	<b>Potas:</b>	4189.44 mg
<b>Wapń:</b>	679.43 mg	<b>Fosfor:</b>	1350.23 mg
<b>Magnez:</b>	381.03 mg	<b>Żelazo:</b>	14.31 mg
<b>Witamina A:</b>	869.84 µg	<b>Witamina D:</b>	0.97 µg
<b>Witamina E:</b>	10.45 mg	<b>Tiamina:</b>	1.71 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.52 mg	<b>Niacyna:</b>	22.3 mg
<b>Witamina C:</b>	204.96 mg		



25.02.2026 (środa)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)



Sałata	1/8 sztuki (15g)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

**► II śniadanie**

Kiwi	1 sztuka (75g)
------	----------------

**► Obiad**

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	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)	2 i 1/4 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1818 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7611.54 kJ
<b>Woda:</b>	1383.88 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	241.77 g
<b>Cholesterol:</b>	112.2 mg	<b>Glukoza:</b>	9.09 g
<b>Fruktoza:</b>	8.44 g	<b>Sacharoza:</b>	15.68 g
<b>Laktoza:</b>	5.43 g	<b>Skrobia:</b>	145.99 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.01 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	11.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.12 g
<b>Sód:</b>	1911.85 mg	<b>Potas:</b>	3574.7 mg
<b>Wapń:</b>	679.76 mg	<b>Fosfor:</b>	1334.9 mg
<b>Magnez:</b>	367.71 mg	<b>Żelazo:</b>	12.41 mg
<b>Witamina A:</b>	4080.07 µg	<b>Witamina D:</b>	0.1 µg
<b>Witamina E:</b>	8.51 mg	<b>Tiamina:</b>	0.85 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.01 mg	<b>Niacyna:</b>	29.1 mg
<b>Witamina C:</b>	123.8 mg		



26.02.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Gruszka	1 sztuka (130g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (GLU) (160g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (200g)	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)	2 i 1/4 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2106 kcal

Wartość energetyczna:

8609.03 kJ



### Wartości odżywcze

<b>Woda:</b>	1629.37 g	<b>Białko ogółem:</b>	97.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	278.97 g
<b>Cholesterol:</b>	179.9 mg	<b>Glukoza:</b>	9.64 g
<b>Fruktoza:</b>	14.21 g	<b>Sacharoza:</b>	16.89 g
<b>Laktoza:</b>	15.03 g	<b>Skrobia:</b>	167.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.13 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.32 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.37 g
<b>Sód:</b>	1378.15 mg	<b>Potas:</b>	3770.73 mg
<b>Wapń:</b>	726.88 mg	<b>Fosfor:</b>	1664.08 mg
<b>Magnez:</b>	484.06 mg	<b>Żelazo:</b>	15.6 mg
<b>Witamina A:</b>	1580.29 µg	<b>Witamina D:</b>	1.12 µg
<b>Witamina E:</b>	15.4 mg	<b>Tiamina:</b>	2.06 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.67 mg	<b>Niacyna:</b>	26.95 mg
<b>Witamina C:</b>	215.94 mg		



27.02.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (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)	2 i 1/4 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Salatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

## ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1923 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8052.93 kJ
<b>Woda:</b>	1674.99 g	<b>Białko ogółem:</b>	85.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	244.48 g
<b>Cholesterol:</b>	489.8 mg	<b>Glukoza:</b>	9.62 g
<b>Fruktoza:</b>	12.99 g	<b>Sacharoza:</b>	17.61 g
<b>Laktoza:</b>	9.84 g	<b>Skrobia:</b>	136.72 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.49 g
<b>Sód:</b>	1600.85 mg	<b>Potas:</b>	3681.34 mg
<b>Wapń:</b>	985.68 mg	<b>Fosfor:</b>	1595.73 mg
<b>Magnez:</b>	353.86 mg	<b>Żelazo:</b>	14.23 mg
<b>Witamina A:</b>	1572.07 µg	<b>Witamina D:</b>	2.24 µg
<b>Witamina E:</b>	12.27 mg	<b>Tiamina:</b>	1.22 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.96 mg	<b>Niacyna:</b>	17.19 mg
<b>Witamina C:</b>	238.2 mg		



28.02.2026 (sobota)

## ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Sałata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (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)	2 i 1/4 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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1735 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	6344.62 kJ
<b>Woda:</b>	1145.74 g	<b>Białko ogółem:</b>	89.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	225.28 g
<b>Cholesterol:</b>	282.7 mg	<b>Glukoza:</b>	5.75 g
<b>Fruktoza:</b>	5.67 g	<b>Sacharoza:</b>	11.31 g
<b>Laktoza:</b>	5.33 g	<b>Skrobia:</b>	107.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	8.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.9 g
<b>Sód:</b>	992.54 mg	<b>Potas:</b>	2743.03 mg
<b>Wapń:</b>	430.7 mg	<b>Fosfor:</b>	1036.3 mg
<b>Magnez:</b>	293.75 mg	<b>Żelazo:</b>	13.41 mg
<b>Witamina A:</b>	1393.64 µg	<b>Witamina D:</b>	0.97 µg
<b>Witamina E:</b>	6.56 mg	<b>Tiamina:</b>	0.6 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.13 mg	<b>Niacyna:</b>	16.55 mg
<b>Witamina C:</b>	129.26 mg		


**01.03.2026 (niedziela)**
**► Śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 i 3/4 kromki (150g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (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)	2 i 1/4 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1944 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8146.01 kJ
<b>Woda:</b>	1723.4 g	<b>Białko ogółem:</b>	90.7 g



### Wartości odżywcze

Tłuszcz:	61.38 g	Węglowodany ogółem:	243.38 g
Cholesterol:	137 mg	Glukoza:	9.41 g
Fruktoza:	9.44 g	Sacharoza:	13.76 g
Laktoza:	9.81 g	Skrobia:	163.87 g
Błonnik pokarmowy:	36.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.23 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.74 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.44 g
Sód:	1547.19 mg	Potas:	4368.56 mg
Wapń:	726.11 mg	Fosfor:	1438.61 mg
Magnez:	400.56 mg	Żelazo:	15.75 mg
Witamina A:	2132.76 µg	Witamina D:	1.04 µg
Witamina E:	9.52 mg	Tiamina:	1.94 mg
Ryboflawina:	1.5 mg	Niacyna:	29.05 mg
Witamina C:	324.28 mg		



02.03.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa gotąbkowa z ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (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)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2113 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8849.01 kJ
<b>Woda:</b>	1493.81 g	<b>Białko ogółem:</b>	103.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	259.34 g
<b>Cholesterol:</b>	302.5 mg	<b>Glukoza:</b>	11.01 g
<b>Fruktoza:</b>	11.22 g	<b>Sacharoza:</b>	14.17 g
<b>Laktoza:</b>	14.06 g	<b>Skrobia:</b>	162.04 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.88 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.47 g
<b>Sód:</b>	1249.22 mg	<b>Potas:</b>	4211.43 mg
<b>Wapń:</b>	780.38 mg	<b>Fosfor:</b>	1610.88 mg
<b>Magnez:</b>	460.94 mg	<b>Żelazo:</b>	15.5 mg
<b>Witamina A:</b>	2965.61 µg	<b>Witamina D:</b>	1.23 µg
<b>Witamina E:</b>	13.55 mg	<b>Tiamina:</b>	1.54 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.65 mg	<b>Niacyna:</b>	32.59 mg
<b>Witamina C:</b>	205.17 mg		



03.03.2026 (wtorek)

## ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Sałata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Kapusta biała zasmażana (GLU) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1843 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7714.4 kJ
<b>Woda:</b>	1612.35 g	<b>Białko ogółem:</b>	89.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	242.33 g
<b>Cholesterol:</b>	102.9 mg	<b>Glukoza:</b>	10.46 g
<b>Fruktoza:</b>	13.18 g	<b>Sacharoza:</b>	14.03 g
<b>Laktoza:</b>	15.21 g	<b>Skrobia:</b>	133.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.89 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.37 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.41 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.2 g
<b>Sód:</b>	1022.77 mg	<b>Potas:</b>	3994.51 mg
<b>Wapń:</b>	865.28 mg	<b>Fosfor:</b>	1320.05 mg
<b>Magnez:</b>	365.34 mg	<b>Żelazo:</b>	11.03 mg
<b>Witamina A:</b>	631.28 µg	<b>Witamina D:</b>	1.09 µg
<b>Witamina E:</b>	14.41 mg	<b>Tiamina:</b>	1.05 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.42 mg	<b>Niacyna:</b>	18.03 mg
<b>Witamina C:</b>	263.92 mg		



04.03.2026 (środa)

**► Śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (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	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

**► II śniadanie**

Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)
------------	-------------------

**► Obiad**

Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 i 1/3 porcji (200g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2010 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7513.89 kJ
<b>Woda:</b>	1608.66 g	<b>Białko ogółem:</b>	110.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	247.04 g
<b>Cholesterol:</b>	312.55 mg	<b>Glukoza:</b>	11.27 g
<b>Fruktoza:</b>	11.97 g	<b>Sacharoza:</b>	12.82 g
<b>Laktoza:</b>	12.73 g	<b>Skrobia:</b>	119.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.89 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.54 g
<b>Sód:</b>	1321.19 mg	<b>Potas:</b>	3701.15 mg
<b>Wapń:</b>	728.62 mg	<b>Fosfor:</b>	1340.02 mg
<b>Magnez:</b>	353.87 mg	<b>Żelazo:</b>	14.97 mg
<b>Witamina A:</b>	2386.25 µg	<b>Witamina D:</b>	1.63 µg
<b>Witamina E:</b>	10.83 mg	<b>Tiamina:</b>	1.86 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.73 mg	<b>Niacyna:</b>	22.47 mg
<b>Witamina C:</b>	216.34 mg		



05.03.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab duszony (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 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)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2075 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8686.44 kJ
<b>Woda:</b>	1354.75 g	<b>Białko ogółem:</b>	95.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	242.63 g
<b>Cholesterol:</b>	139.7 mg	<b>Glukoza:</b>	5.81 g
<b>Fruktoza:</b>	9.1 g	<b>Sacharoza:</b>	9.76 g
<b>Laktoza:</b>	10.44 g	<b>Skrobia:</b>	134.73 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.26 g
<b>Sód:</b>	1374.82 mg	<b>Potas:</b>	3531.33 mg
<b>Wapń:</b>	559.17 mg	<b>Fosfor:</b>	1261.54 mg
<b>Magnez:</b>	322.64 mg	<b>Żelazo:</b>	13.06 mg
<b>Witamina A:</b>	2488.89 µg	<b>Witamina D:</b>	1.73 µg
<b>Witamina E:</b>	11.71 mg	<b>Tiamina:</b>	1.49 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.55 mg	<b>Niacyna:</b>	26.94 mg
<b>Witamina C:</b>	99.06 mg		



06.03.2026 (piątek)

► **Śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)



Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
------------------------------------------------------------	----------


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2029 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8228.54 kJ
<b>Woda:</b>	1540.99 g	<b>Białko ogółem:</b>	91.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	254.87 g
<b>Cholesterol:</b>	211.45 mg	<b>Glukoza:</b>	7.52 g
<b>Fruktoza:</b>	7.19 g	<b>Sacharoza:</b>	12.6 g
<b>Laktoza:</b>	17.26 g	<b>Skrobia:</b>	119.02 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.57 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.28 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.53 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.02 g
<b>Sód:</b>	1289.12 mg	<b>Potas:</b>	3685.85 mg
<b>Wapń:</b>	1111.6 mg	<b>Fosfor:</b>	1428.68 mg
<b>Magnez:</b>	408.98 mg	<b>Żelazo:</b>	16.68 mg
<b>Witamina A:</b>	3184.42 µg	<b>Witamina D:</b>	1.53 µg
<b>Witamina E:</b>	15.91 mg	<b>Tiamina:</b>	0.98 mg



### Wartości odżywcze

Ryboflawina:	1.68 mg	Niacyna:	17.53 mg
Witamina C:	271.82 mg		



07.03.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	1 i 1/2 kromki (60g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
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)
Kiwi	1 sztuka (75g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (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)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	1905 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7056.14 kJ
<b>Woda:</b>	1549.72 g	<b>Białko ogółem:</b>	88.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.98 g
<b>Cholesterol:</b>	232.9 mg	<b>Glukoza:</b>	8.7 g
<b>Fruktoza:</b>	10.17 g	<b>Sacharoza:</b>	10.97 g
<b>Laktoza:</b>	15.21 g	<b>Skrobia:</b>	128.15 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.77 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	12.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.91 g
<b>Sód:</b>	1071.98 mg	<b>Potas:</b>	3741.56 mg
<b>Wapń:</b>	928.49 mg	<b>Fosfor:</b>	1426.45 mg
<b>Magnez:</b>	402.05 mg	<b>Żelazo:</b>	16.02 mg
<b>Witamina A:</b>	2364.26 µg	<b>Witamina D:</b>	0.94 µg
<b>Witamina E:</b>	9.94 mg	<b>Tiamina:</b>	1.37 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.82 mg	<b>Niacyna:</b>	16.78 mg
<b>Witamina C:</b>	195.07 mg		



08.03.2026 (niedziela)

## ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 i 3/4 kromki (150g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

## ► II śniadanie

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

## ► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (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 wielowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1965 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8212.89 kJ
<b>Woda:</b>	1319.57 g	<b>Białko ogółem:</b>	92.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	240.59 g
<b>Cholesterol:</b>	150.7 mg	<b>Glukoza:</b>	7.81 g
<b>Fruktoza:</b>	10.81 g	<b>Sacharoza:</b>	10.71 g
<b>Laktoza:</b>	10.05 g	<b>Skrobia:</b>	157.53 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.73 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.16 g
<b>Sód:</b>	1225.41 mg	<b>Potas:</b>	3433.64 mg
<b>Wapń:</b>	785.99 mg	<b>Fosfor:</b>	1416.8 mg
<b>Magnez:</b>	337.01 mg	<b>Żelazo:</b>	11.94 mg
<b>Witamina A:</b>	1522.73 µg	<b>Witamina D:</b>	0.32 µg
<b>Witamina E:</b>	12.44 mg	<b>Tiamina:</b>	0.78 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.2 mg	<b>Niacyna:</b>	20.9 mg
<b>Witamina C:</b>	141.2 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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS: Koktajl 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 curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Pasta curry, żółta - 1/7 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszać i chwilę podsmażyć. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Mieszając co chwilę smażyć przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodać pastę curry.

Wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą. Zmiksować razem z mleczkiem kokosowym. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)



**Sposób przygotowania:**



**PRZEPIS: Mizeria (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory suszone w oleju - 1 i 1/3 plastra (10g)



**Sposób przygotowania:**

Soczewicę dokładnie oplukać na sitku i zalać szklanką wody. Gotować, aż wchłonie całą wodę. Wszystkie składniki włożyć do miseczki i zmiksować na pastę. Doprawić do smaku. Posypać pietruszką.

**PRZEPIS: Pasta z twarogiem 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:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**



**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: Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja**

- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.

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

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (50ml)



**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (GLU) (160g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**



**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 brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/7 porcji (30g)



**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

**PRZEPIS: Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: Surówka z pora (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Por - 3/4 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

**PRZEPIS: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) - 1 porcja**

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.



**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) - 4 porcje**

- Brokuły, mrożone - 2/3 opakowania (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 i 1/3 szklanki (120g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Kapusta biała zasmażana (GLU) (200g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (190g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Schab duszony (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: Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g) - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: 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 (MLE) (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)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**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 muskatołową. Zabielić śmietaną. Posypać natką pietruszki.

**PRZEPIS: Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) - 5 porcji**

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak, mrożony - 3 i 1/3 porcji (170g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



**PRZEPIS: 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: 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 brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- 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: 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 łyżka (10ml)
- 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: 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: Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS: Surówka z 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.