

# JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych  
węglowodanów

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)
<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) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek 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 Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta z twarogu z rzodkiewką (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 Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Ogórek Sałata Kiwi
<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>
Jogurt naturalny (MLE)	Mandarynki	Jabłko	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Kiwi	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Jabłko
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Surówka z buraka (200g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (GLU, MLE, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Surówka z kiszzonego ogórka, marchewki i cebuli (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (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) Szynka gotowana z piersi kurczaka Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor

<b>poniedziałek (2026-03-09)</b>	<b>wtorek (2026-03-10)</b>	<b>środa (2026-03-11)</b>	<b>czwartek (2026-03-12)</b>	<b>piątek (2026-03-13)</b>	<b>sobota (2026-03-14)</b>	<b>niedziela (2026-03-15)</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 brokułem, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym 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)
<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) Ser edamski (MLE) Południca Sopocka (GLU, SOJ, SEL) 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) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Sałata Mandarynki	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 Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Południca Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek Sałata Pomarańcza
<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>
Mandarynki	Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)	Jabłko	Mus owocowy 100%	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Mandarynki	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 koperkowa z ryżem brązowym, zabieleną (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Kalafior, gotowany w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (MLE, SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) Filet z indyka duszony (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z marchewki (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) Szynka gotowana z piersi kurczaka Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Południca Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Południca Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Paprykarz (RYB) (50g) 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) Serek Tartare (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor

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



09.03.2026 (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)
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)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

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

## ► Posiłek nocny

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

1 porcja



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1992 kcal	Wartość energetyczna:	9608.29 kJ
Woda:	1709.37 g	Białko ogółem:	100.64 g
Tłuszcz:	64.58 g	Węglowodany ogółem:	260.44 g
Cholesterol:	303.8 mg	Glukoza:	10.36 g
Fruktoza:	13.44 g	Sacharoza:	15.45 g
Laktoza:	10.2 g	Skrobia:	140.52 g
Błonnik pokarmowy:	41.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.85 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.49 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.79 g
Sód:	1381.36 mg	Potas:	4506.68 mg
Wapń:	817.8 mg	Fosfor:	1540.68 mg
Magnez:	394.83 mg	Żelazo:	15.64 mg
Witamina A:	2408.99 µg	Witamina D:	1.88 µg
Witamina E:	16.21 mg	Tiamina:	1.79 mg
Ryboflawina:	1.72 mg	Niacyna:	27.37 mg
Witamina C:	255.78 mg		



10.03.2026 (wtorek)

## ► Śniadanie

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

1 porcja

Chleb graham (GLU)

3/4 kromki (30g)

Grahamka (GLU)

1 sztuka (60g)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)

1 porcja (10g)

Ser edamski (MLE)

1 porcja (30g)

Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)

1 porcja (30g)

Ogórek

2/3 sztuki (100g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

Kiwi

1 sztuka (75g)


**► II śniadanie**

Mandarynki 1 sztuka (65g)

**► Obiad**

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) 1 porcja

Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) 1 porcja

Surówka z buraka (200g) 1 porcja

Kasza bulgur, ugotowana (GLU) 1 porcja (200g)

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

**► Kolacja**

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

Chleb graham (GLU) 2 i 1/4 kromki (90g)

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

Pasta z czerwonej fasoli (50g) 1 porcja

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

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1940 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7200.01 kJ
<b>Woda:</b>	1439.96 g	<b>Białko ogółem:</b>	96.22 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	225.09 g
<b>Cholesterol:</b>	136.05 mg	<b>Glukoza:</b>	9.31 g
<b>Fruktoza:</b>	9.82 g	<b>Sacharoza:</b>	17.14 g
<b>Laktoza:</b>	5.24 g	<b>Skrobia:</b>	92.67 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.77 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.46 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.99 g
<b>Sód:</b>	1513.18 mg	<b>Potas:</b>	3457.8 mg
<b>Wapń:</b>	702.1 mg	<b>Fosfor:</b>	1372.67 mg
<b>Magnez:</b>	319.05 mg	<b>Żelazo:</b>	12.42 mg

**Wartości odżywcze**

Witamina A:	1796.6 µg	Witamina D:	1.92 µg
Witamina E:	12.45 mg	Tiamina:	0.99 mg
Ryboflawina:	1.5 mg	Niacyna:	31.53 mg
Witamina C:	151.33 mg		

**11.03.2026 (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)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)	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)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1923 kcal	Wartość energetyczna:	8061.32 kJ
Woda:	1870.12 g	Białko ogółem:	90.37 g
Tłuszcz:	64.6 g	Węglowodany ogółem:	251.87 g
Cholesterol:	225.35 mg	Glukoza:	9.33 g
Fruktoza:	12.76 g	Sacharoza:	14.7 g
Laktoza:	10.01 g	Skrobia:	153.69 g
Błonnik pokarmowy:	38.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.61 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.6 g
Sód:	1449.99 mg	Potas:	4040.27 mg
Wapń:	730.85 mg	Fosfor:	1505.19 mg
Magnez:	367.49 mg	Żelazo:	13.22 mg
Witamina A:	1951.39 µg	Witamina D:	1.1 µg
Witamina E:	13.92 mg	Tiamina:	1.79 mg
Ryboflawina:	1.83 mg	Niacyna:	25.64 mg
Witamina C:	347.19 mg		



12.03.2026 (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)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)



Jaja kurcze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka, marchewki i cebuli (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)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
--	----------



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1884 kcal	Wartość energetyczna:	8873.84 kJ
Woda:	3022.56 g	Białko ogółem:	91.24 g
Tłuszcz:	65.55 g	Węglowodany ogółem:	238.23 g
Cholesterol:	303.1 mg	Glukoza:	10.31 g
Fruktoza:	10.64 g	Sacharoza:	17.8 g
Laktoza:	12.02 g	Skrobia:	133.72 g



## Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	37.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.66 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.57 g
Sód:	2194.81 mg	Potas:	4241.24 mg
Wapń:	651.32 mg	Fosfor:	1476.27 mg
Magnez:	397.86 mg	Żelazo:	14.78 mg
Witamina A:	2523.2 µg	Witamina D:	1.03 µg
Witamina E:	12.56 mg	Tiamina:	1.03 mg
Ryboflawina:	1.53 mg	Niacyna:	22.27 mg
Witamina C:	209.67 mg		



13.03.2026 (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)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej 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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1866 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9065.78 kJ
<b>Woda:</b>	1500.9 g	<b>Białko ogółem:</b>	88.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	238.18 g
<b>Cholesterol:</b>	116.2 mg	<b>Glukoza:</b>	10.84 g
<b>Fruktoza:</b>	14.13 g	<b>Sacharoza:</b>	10.71 g
<b>Laktoza:</b>	5.4 g	<b>Skrobia:</b>	126 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.94 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.76 g
<b>Sód:</b>	1628.25 mg	<b>Potas:</b>	3833.61 mg
<b>Wapń:</b>	444.73 mg	<b>Fosfor:</b>	1132.15 mg
<b>Magnez:</b>	341.57 mg	<b>Żelazo:</b>	12.2 mg
<b>Witamina A:</b>	2499.85 µg	<b>Witamina D:</b>	1.21 µg
<b>Witamina E:</b>	12.49 mg	<b>Tiamina:</b>	0.87 mg
<b>Ryboflawina:</b>	0.94 mg	<b>Niacyna:</b>	20.99 mg
<b>Witamina C:</b>	226.23 mg		



14.03.2026 (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wielowocowy (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1866 kcal	Wartość energetyczna:	6896.27 kJ
Woda:	1398.39 g	Białko ogółem:	97.25 g



## Wartości odżywcze

Tłuszcz:	60.45 g	Węglowodany ogółem:	237.27 g
Cholesterol:	131.7 mg	Glukoza:	5.33 g
Fruktoza:	7.01 g	Sacharoza:	12.44 g
Laktoza:	9.84 g	Skrobia:	112.67 g
Błonnik pokarmowy:	39.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.66 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.63 g
Sód:	1318.79 mg	Potas:	3217.6 mg
Wapń:	1005.08 mg	Fosfor:	1507.94 mg
Magnez:	387.45 mg	Żelazo:	14.08 mg
Witamina A:	1472.66 µg	Witamina D:	0.27 µg
Witamina E:	10.95 mg	Tiamina:	1.06 mg
Ryboflawina:	1.37 mg	Niacyna:	29.71 mg
Witamina C:	156.85 mg		



15.03.2026 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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



Surówka z sałaty lodowej (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)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1847 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7737.47 kJ
<b>Woda:</b>	1508.09 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.84 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	236.96 g
<b>Cholesterol:</b>	341 mg	<b>Glukoza:</b>	9.68 g
<b>Fruktoza:</b>	13.19 g	<b>Sacharoza:</b>	7.82 g
<b>Laktoza:</b>	5.01 g	<b>Skrobia:</b>	171.88 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	13.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.92 g
<b>Sód:</b>	1137.21 mg	<b>Potas:</b>	3642.71 mg
<b>Wapń:</b>	422.33 mg	<b>Fosfor:</b>	1379.16 mg
<b>Magnez:</b>	351.27 mg	<b>Żelazo:</b>	14.1 mg
<b>Witamina A:</b>	1036.82 µg	<b>Witamina D:</b>	1.16 µg
<b>Witamina E:</b>	9.19 mg	<b>Tiamina:</b>	0.87 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.4 mg	<b>Niacyna:</b>	21.79 mg
<b>Witamina C:</b>	145.95 mg		



16.03.2026 (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)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie	1/4 porcji (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 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:	1899 kcal	Wartość energetyczna:	9222.65 kJ
Woda:	1896.75 g	Białko ogółem:	96.16 g
Tłuszcz:	66.84 g	Węglowodany ogółem:	235.22 g
Cholesterol:	297.45 mg	Glukoza:	7.92 g
Fruktoza:	10.93 g	Sacharoza:	14.34 g
Laktoza:	10.43 g	Skrobia:	156.57 g
Błonnik pokarmowy:	36.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.17 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.66 g
Sód:	2048.79 mg	Potas:	4195.21 mg
Wapń:	940.08 mg	Fosfor:	1697.02 mg
Magnez:	406.13 mg	Żelazo:	13.49 mg
Witamina A:	1401.29 µg	Witamina D:	1.16 µg
Witamina E:	11.77 mg	Tiamina:	1.32 mg
Ryboflawina:	1.75 mg	Niacyna:	26.05 mg
Witamina C:	214.95 mg		



17.03.2026 (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 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)
Kiwi	1 sztuka (75g)


**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g) 1 porcja

Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, 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)

Ser edamski (MLE) 1 porcja (30g)

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

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2024 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8478.41 kJ
<b>Woda:</b>	1796.14 g	<b>Białko ogółem:</b>	98.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.92 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	260.37 g
<b>Cholesterol:</b>	331.85 mg	<b>Glukoza:</b>	9.44 g
<b>Fruktoza:</b>	9.41 g	<b>Sacharoza:</b>	15.92 g
<b>Laktoza:</b>	21.84 g	<b>Skrobia:</b>	137.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.09 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.71 g
<b>Sód:</b>	1497.27 mg	<b>Potas:</b>	4315.51 mg
<b>Wapń:</b>	1150.46 mg	<b>Fosfor:</b>	1786.52 mg
<b>Magnez:</b>	391.17 mg	<b>Żelazo:</b>	14.89 mg



## Wartości odżywcze

Witamina A:	2993.88 µg	Witamina D:	2.1 µg
Witamina E:	10.87 mg	Tiamina:	1.13 mg
Ryboflawina:	2.22 mg	Niacyna:	32.06 mg
Witamina C:	158.11 mg		



18.03.2026 (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 z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 1/2 plastra (30g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	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)
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)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1987 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8300.64 kJ
<b>Woda:</b>	1326.01 g	<b>Białko ogółem:</b>	94.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	239.46 g
<b>Cholesterol:</b>	103.3 mg	<b>Glukoza:</b>	9.52 g
<b>Fruktoza:</b>	12.58 g	<b>Sacharoza:</b>	14.83 g
<b>Laktoza:</b>	5.4 g	<b>Skrobia:</b>	109.02 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.5 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.84 g
<b>Sód:</b>	1134.65 mg	<b>Potas:</b>	3452.86 mg
<b>Wapń:</b>	470.01 mg	<b>Fosfor:</b>	1091.74 mg
<b>Magnez:</b>	316.37 mg	<b>Żelazo:</b>	11.85 mg
<b>Witamina A:</b>	2691.98 µg	<b>Witamina D:</b>	0.88 µg
<b>Witamina E:</b>	14.45 mg	<b>Tiamina:</b>	1.93 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.17 mg	<b>Niacyna:</b>	23.59 mg
<b>Witamina C:</b>	272.72 mg		


**19.03.2026 (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 Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)



Sałata 1/8 sztuki (15g)

Pomarańcza 1/2 sztuki (160g)

### ► II śniadanie

Mus owocowy 100% 1 opakowanie (100g)

### ► Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) 1 porcja

Filet z indyka duszony (100g) 1 porcja

Surówka z marchewki i jabłka (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 gotowana z piersi kurczaka 2 i 1/2 plastra (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>	1920 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9325.17 kJ
<b>Woda:</b>	1674.49 g	<b>Białko ogółem:</b>	90.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	276.33 g
<b>Cholesterol:</b>	163.3 mg	<b>Glukoza:</b>	13.64 g
<b>Fruktoza:</b>	17.38 g	<b>Sacharoza:</b>	22.96 g
<b>Laktoza:</b>	9.81 g	<b>Skrobia:</b>	157 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.66 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.35 g



## Wartości odżywcze

Sód:	1445.5 mg	Potas:	4668.73 mg
Wapń:	754.96 mg	Fosfor:	1589.86 mg
Magnez:	435 mg	Żelazo:	15.33 mg
Witamina A:	3668.14 µg	Witamina D:	0.52 µg
Witamina E:	12.69 mg	Tiamina:	1.75 mg
Ryboflawina:	1.68 mg	Niacyna:	28.21 mg
Witamina C:	329.78 mg		



20.03.2026 (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 gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Surówka z buraka (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja



## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	2 i 1/4 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

## ► Posiłek nocny

Sałatka z makaronem pełnoziarnistym i brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1880 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8863.41 kJ
<b>Woda:</b>	1827.95 g	<b>Białko ogółem:</b>	89.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.28 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	260.53 g
<b>Cholesterol:</b>	475.65 mg	<b>Glukoza:</b>	10.11 g
<b>Fruktoza:</b>	14.35 g	<b>Sacharoza:</b>	17.38 g
<b>Laktoza:</b>	12.64 g	<b>Skrobia:</b>	136.93 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.2 g
<b>Sód:</b>	1782.42 mg	<b>Potas:</b>	4179.31 mg
<b>Wapń:</b>	948.25 mg	<b>Fosfor:</b>	1583.69 mg
<b>Magnez:</b>	374.59 mg	<b>Żelazo:</b>	15.58 mg
<b>Witamina A:</b>	2507.01 µg	<b>Witamina D:</b>	2.28 µg
<b>Witamina E:</b>	9.92 mg	<b>Tiamina:</b>	0.99 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.84 mg	<b>Niacyna:</b>	19.18 mg
<b>Witamina C:</b>	230.34 mg		



21.03.2026 (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)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (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

Wartość energetyczna:	1849 kcal	Wartość energetyczna:	6829.73 kJ
Woda:	1179.71 g	Białko ogółem:	92.33 g
Tłuszcz:	58.67 g	Węglowodany ogółem:	227.85 g



## Wartości odżywcze

<b>Cholesterol:</b>	293.3 mg	<b>Glukoza:</b>	7.16 g
<b>Fruktoza:</b>	7.04 g	<b>Sacharoza:</b>	9.66 g
<b>Laktoza:</b>	5.01 g	<b>Skrobia:</b>	120.17 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.83 g
<b>Sód:</b>	1123.15 mg	<b>Potas:</b>	2866.49 mg
<b>Wapń:</b>	376.68 mg	<b>Fosfor:</b>	1128.48 mg
<b>Magnez:</b>	304.56 mg	<b>Żelazo:</b>	12.51 mg
<b>Witamina A:</b>	1373.32 µg	<b>Witamina D:</b>	1.1 µg
<b>Witamina E:</b>	9.8 mg	<b>Tiamina:</b>	1.01 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.24 mg	<b>Niacyna:</b>	18.74 mg
<b>Witamina C:</b>	154.46 mg		



22.03.2026 (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 koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

### ► II śniadanie

Sok pomidorowy, bez soli	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 (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)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1827 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8925.91 kJ
<b>Woda:</b>	1840.72 g	<b>Białko ogółem:</b>	91.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	247.18 g
<b>Cholesterol:</b>	119.3 mg	<b>Glukoza:</b>	13.15 g
<b>Fruktoza:</b>	13.47 g	<b>Sacharoza:</b>	20.49 g
<b>Laktoza:</b>	9.81 g	<b>Skrobia:</b>	153.44 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.27 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.86 g
<b>Sód:</b>	1450.33 mg	<b>Potas:</b>	4676.79 mg
<b>Wapń:</b>	743.8 mg	<b>Fosfor:</b>	1483.27 mg
<b>Magnez:</b>	414.8 mg	<b>Żelazo:</b>	14.73 mg
<b>Witamina A:</b>	3968.38 µg	<b>Witamina D:</b>	0.86 µg
<b>Witamina E:</b>	10.61 mg	<b>Tiamina:</b>	1.95 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.5 mg	<b>Niacyna:</b>	29.44 mg
<b>Witamina C:</b>	370.36 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: Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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: 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: Surówka z białej kapusty (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Kompot wielowocowy (200ml) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: 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 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: Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, papryka, świeża natka pietruszki).

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

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



**PRZEPIS:** Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) - 6 porcji

- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1/2 szklanki (90g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 5 i 1/3 porcji (540g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 i 3/4 sztuki (90g)



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

- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

**PRZEPIS:** Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola biała, gotowana - 1/6 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS: Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) - 1 porcja**

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: połowę oliwy, rozgnieciony czosnek, zioła prowansalskie, musztardę, sól, pieprz oraz miód połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc. Mięso upiec w piecu.

**PRZEPIS: Surówka z kiszzonego ogórka, marchewki i cebuli (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszzone - 1 sztuka (60g)



**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Sałatka z makaronem pełnoziarnistym 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 pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) - 1/3 porcji (60g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- 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 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**

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



Sposób przygotowania:

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

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 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 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 z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Sałata lodowa - 1/2 sztuki (180g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 3/4 łyżki (15ml)

**Sposób przygotowania:**

Sałatę umyć, potargać. Do miski z warzywami dodać jogurt i przyprawy, wymieszać.

**PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabilana (MLE, 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 brązowy - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)

**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: 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)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)

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

- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.

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

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

**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 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 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: 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 ogórkiem zielonym (MLE) (50g) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

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



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS: Zupa 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)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

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

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku, dusić w piekarniku do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut).

**PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Chrzan tarty - 1 łyżeczka (10g)
- 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 z makaronem pełnoziarnistym i brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) - 1/3 porcji (60g)



Sposób przygotowania:

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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



---

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 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.

---