

# JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

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>
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Ogórek Sałata
<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)	Banan	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, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g) Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Buraki tarte, gotowane Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (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) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<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 mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kurczak w galarecie z brokulem i marchewką (SEL) (80g) Miód pszczeli Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (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>
Sałátka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Sałátka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczełi Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek Sałata
<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 (MLE, GLU) (200g)	Jabłko	Mus owocowy 100%	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Mandarynki	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
<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, zabelana (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Buraki tarte, gotowane 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 (150g) 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 mieszany (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 mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (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 mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Paprykarz (RYB) (50g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 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 makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)



09.03.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3/4 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 2/3 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:	2143 kcal	Wartość energetyczna:	10250.89 kJ
Woda:	1779.4 g	Białko ogółem:	110.2 g
Tłuszcz:	64.85 g	Węglowodany ogółem:	278.2 g
Cholesterol:	321.4 mg	Glukoza:	7.62 g
Fruktoza:	7.39 g	Sacharoza:	11.8 g
Laktoza:	21.22 g	Skrobia:	113.9 g
Błonnik pokarmowy:	29.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.6 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.23 g
Sód:	1224.71 mg	Potas:	4359.18 mg
Wapń:	1037.65 mg	Fosfor:	1560.53 mg
Magnez:	346.78 mg	Żelazo:	12.95 mg
Witamina A:	2292.34 µg	Witamina D:	1.95 µg
Witamina E:	13.37 mg	Tiamina:	1.88 mg
Ryboflawina:	2.11 mg	Niacyna:	20.73 mg
Witamina C:	232.66 mg		



10.03.2026 (wtorek)

## ► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)

1 porcja

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

1 porcja

Chleb graham (GLU)

3/4 kromki (30g)

Kajzerka (GLU)

1 sztuka (60g)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)

1 porcja (10g)

Ser edamski (MLE)

1 porcja (30g)

Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)

1 porcja (30g)

Ogórek

2/3 sztuki (100g)

Sałata

1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie**

Mandarynki 1 sztuka (65g)

► **Obiad**

Barszcz biały z ziemniakami, zabielały (GLU, MLE) (350g) 1 porcja

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

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

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

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► **Kolacja**

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

Chleb mieszany (GLU) 2 i 2/3 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>	2171 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8178.51 kJ
<b>Woda:</b>	1596.91 g	<b>Białko ogółem:</b>	109.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	263.88 g
<b>Cholesterol:</b>	182.15 mg	<b>Glukoza:</b>	3.88 g
<b>Fruktoza:</b>	3.28 g	<b>Sacharoza:</b>	16.02 g
<b>Laktoza:</b>	16.65 g	<b>Skrobia:</b>	85.89 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.2 g
<b>Sód:</b>	1786.86 mg	<b>Potas:</b>	3275.72 mg
<b>Wapń:</b>	968.77 mg	<b>Fosfor:</b>	1492.25 mg
<b>Magnez:</b>	300.88 mg	<b>Żelazo:</b>	12.17 mg

**Wartości odżywcze**

<b>Witamina A:</b>	1176.92 µg	<b>Witamina D:</b>	2.25 µg
<b>Witamina E:</b>	7.54 mg	<b>Tiamina:</b>	1.09 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.79 mg	<b>Niacyna:</b>	29.88 mg
<b>Witamina C:</b>	96.12 mg		

**11.03.2026 (środa)****► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3/4 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

**► 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	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

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

Chleb mieszany (GLU)	2 i 2/3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2158 kcal	Wartość energetyczna:	9051.42 kJ
Woda:	1965.92 g	Białko ogółem:	97.66 g
Tłuszcz:	63.13 g	Węglowodany ogółem:	297.04 g
Cholesterol:	242.95 mg	Glukoza:	7.89 g
Fruktoza:	11.52 g	Sacharoza:	9.84 g
Laktoza:	21.03 g	Skrobia:	109.24 g
Błonnik pokarmowy:	28.59 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.04 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.53 g
Sód:	1306.49 mg	Potas:	3832.72 mg
Wapń:	926.9 mg	Fosfor:	1388.59 mg
Magnez:	274.39 mg	Żelazo:	9.63 mg
Witamina A:	1960.49 µg	Witamina D:	1.17 µg
Witamina E:	12.35 mg	Tiamina:	1.71 mg
Ryboflawina:	2.19 mg	Niacyna:	18.87 mg
Witamina C:	305.86 mg		



12.03.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3/4 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)



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

► **II śniadanie**

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

► **Obiad**

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

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 2/3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2040 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9682.73 kJ
<b>Woda:</b>	2772.93 g	<b>Białko ogółem:</b>	96.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	242.12 g
<b>Cholesterol:</b>	369.7 mg	<b>Glukoza:</b>	4.69 g
<b>Fruktoza:</b>	4.87 g	<b>Sacharoza:</b>	3.89 g
<b>Laktoza:</b>	28.05 g	<b>Skrobia:</b>	110.85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.78 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.16 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.48 g



## Wartości odżywcze

Sód:	1247.26 mg	Potas:	2569.58 mg
Wapń:	920.14 mg	Fosfor:	1139.12 mg
Magnez:	212.54 mg	Żelazo:	9.68 mg
Witamina A:	1481.16 µg	Witamina D:	1.53 µg
Witamina E:	9.76 mg	Tiamina:	0.79 mg
Ryboflawina:	1.93 mg	Niacyna:	8.34 mg
Witamina C:	102.3 mg		



13.03.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3/4 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszanej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 2/3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2043 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9821.48 kJ
<b>Woda:</b>	1607.64 g	<b>Białko ogółem:</b>	97.23 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.18 g
<b>Cholesterol:</b>	133.8 mg	<b>Glukoza:</b>	10.51 g
<b>Fruktoza:</b>	9.76 g	<b>Sacharoza:</b>	19.46 g
<b>Laktoza:</b>	16.42 g	<b>Skrobia:</b>	83.76 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.55 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.23 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.24 g
<b>Sód:</b>	1448.35 mg	<b>Potas:</b>	3857.86 mg
<b>Wapń:</b>	651.18 mg	<b>Fosfor:</b>	1029.85 mg
<b>Magnez:</b>	284.77 mg	<b>Żelazo:</b>	8.62 mg
<b>Witamina A:</b>	2156.05 µg	<b>Witamina D:</b>	1.28 µg
<b>Witamina E:</b>	9.69 mg	<b>Tiamina:</b>	0.87 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.38 mg	<b>Niacyna:</b>	14.39 mg
<b>Witamina C:</b>	182.37 mg		

**14.03.2026 (sobota)****► Śniadanie**

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



Chleb graham (GLU)	3/4 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 2/3 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:	2101 kcal	Wartość energetyczna:	8807.82 kJ
Woda:	1554.12 g	Białko ogółem:	101.65 g
Tłuszcz:	61.98 g	Węglowodany ogółem:	276.07 g



## Wartości odżywcze

Cholesterol:	149.3 mg	Glukoza:	7.12 g
Fruktoza:	9 g	Sacharoza:	11.03 g
Laktoza:	20.86 g	Skrobia:	86.27 g
Błonnik pokarmowy:	31.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.93 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.55 g
Sód:	1177.29 mg	Potas:	3209.6 mg
Wapń:	1237.93 mg	Fosfor:	1547.24 mg
Magnez:	339.45 mg	Żelazo:	11.83 mg
Witamina A:	1532.51 µg	Witamina D:	0.34 µg
Witamina E:	10.36 mg	Tiamina:	1.15 mg
Ryboflawina:	1.82 mg	Niacyna:	23.34 mg
Witamina C:	140.12 mg		



15.03.2026 (niedziela)

## ► Śniadanie

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

## ► II śniadanie

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

## ► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)	1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 i 2/3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1965 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8228.82 kJ
<b>Woda:</b>	1602.24 g	<b>Białko ogółem:</b>	101.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	244.6 g
<b>Cholesterol:</b>	358.6 mg	<b>Glukoza:</b>	6.1 g
<b>Fruktoza:</b>	9.73 g	<b>Sacharoza:</b>	6.93 g
<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	144.98 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.47 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.78 g
<b>Sód:</b>	993.3 mg	<b>Potas:</b>	3465.43 mg
<b>Wapń:</b>	637.6 mg	<b>Fosfor:</b>	1365.3 mg
<b>Magnez:</b>	296.67 mg	<b>Żelazo:</b>	11.3 mg
<b>Witamina A:</b>	1079.31 µg	<b>Witamina D:</b>	1.16 µg
<b>Witamina E:</b>	8.02 mg	<b>Tiamina:</b>	0.93 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.75 mg	<b>Niacyna:</b>	16.98 mg
<b>Witamina C:</b>	100.17 mg		



16.03.2026 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3/4 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

**► 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
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

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

## ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2090 kcal	Wartość energetyczna:	10034.8 kJ
Woda:	1943.59 g	Białko ogółem:	97.82 g
Tłuszcz:	65.29 g	Węglowodany ogółem:	273.52 g
Cholesterol:	293.75 mg	Glukoza:	4.34 g
Fruktoza:	4.15 g	Sacharoza:	12.37 g
Laktoza:	21.42 g	Skrobia:	132.02 g
Błonnik pokarmowy:	21.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.21 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.28 g
Sód:	1718.54 mg	Potas:	4321.41 mg
Wapń:	955.73 mg	Fosfor:	1592.62 mg
Magnez:	369.68 mg	Żelazo:	11.49 mg
Witamina A:	1771.59 µg	Witamina D:	1.17 µg
Witamina E:	11.04 mg	Tiamina:	1.32 mg
Ryboflawina:	1.96 mg	Niacyna:	20 mg
Witamina C:	177.34 mg		



17.03.2026 (wtorek)

## ► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3/4 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie**

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

► **Obiad**

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) (150g) 1 porcja

Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► **Kolacja**

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

Chleb mieszany (GLU) 2 i 2/3 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>	2154 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9029.71 kJ
<b>Woda:</b>	1752.36 g	<b>Białko ogółem:</b>	101.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	279.45 g
<b>Cholesterol:</b>	337.45 mg	<b>Glukoza:</b>	5.59 g
<b>Fruktoza:</b>	5.75 g	<b>Sacharoza:</b>	18.72 g
<b>Laktoza:</b>	25.34 g	<b>Skrobia:</b>	112.84 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.24 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.59 g
<b>Sód:</b>	1266.02 mg	<b>Potas:</b>	3818.11 mg
<b>Wapń:</b>	1172.56 mg	<b>Fosfor:</b>	1593.12 mg
<b>Magnez:</b>	312.12 mg	<b>Żelazo:</b>	11.2 mg



## Wartości odżywcze

Witamina A:	2641.03 µg	Witamina D:	2.17 µg
Witamina E:	9.61 mg	Tiamina:	1.16 mg
Ryboflawina:	2.3 mg	Niacyna:	26.14 mg
Witamina C:	107.26 mg		



18.03.2026 (środa)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3/4 kromki (30g)
Kajzerka (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)

### ► 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 (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja

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

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

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2118 kcal	Wartość energetyczna:	8858.79 kJ
Woda:	1462.81 g	Białko ogółem:	103.99 g
Tłuszcz:	63.6 g	Węglowodany ogółem:	266.1 g
Cholesterol:	120.9 mg	Glukoza:	8.08 g
Fruktoza:	11.39 g	Sacharoza:	9.57 g
Laktoza:	16.42 g	Skrobia:	64.57 g
Błonnik pokarmowy:	30.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.67 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.18 g
Sód:	986.9 mg	Potas:	3237.81 mg
Wapń:	660.81 mg	Fosfor:	977.14 mg
Magnez:	220.02 mg	Żelazo:	8.18 mg
Witamina A:	2681.58 µg	Witamina D:	0.95 µg
Witamina E:	10.57 mg	Tiamina:	1.85 mg
Ryboflawina:	1.54 mg	Niacyna:	16.72 mg
Witamina C:	239.64 mg		



19.03.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3/4 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)

Papryka czerwona 1/3 sztuki (100g)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

Mus owocowy 100% 1 opakowanie (100g)

### ► Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) 1 porcja

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

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

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

### ► Kolacja

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

Chleb mieszany (GLU) 2 i 2/3 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

Wartość energetyczna:	2114 kcal	Wartość energetyczna:	10154.75 kJ
Woda:	1424.06 g	Białko ogółem:	95.74 g
Tłuszcz:	58.96 g	Węglowodany ogółem:	297.84 g
Cholesterol:	148.2 mg	Glukoza:	8.56 g
Fruktoza:	11 g	Sacharoza:	18.26 g
Laktoza:	21.25 g	Skrobia:	134.65 g
Błonnik pokarmowy:	26.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.19 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.99 g
Sód:	1225.4 mg	Potas:	3020.34 mg
Wapń:	936.18 mg	Fosfor:	1158.05 mg

**Wartości odżywcze**

<b>Magnez:</b>	257.26 mg	<b>Żelazo:</b>	10.35 mg
<b>Witamina A:</b>	3413.73 µg	<b>Witamina D:</b>	0.64 µg
<b>Witamina E:</b>	8.71 mg	<b>Tiamina:</b>	1.5 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.81 mg	<b>Niacyna:</b>	14.43 mg
<b>Witamina C:</b>	223.78 mg		



20.03.2026 (piątek)

**► Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3/4 kromki (30g)
Kajzerka (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)

**► II śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Kolacja**

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



Chleb mieszany (GLU)	2 i 2/3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1989 kcal	Wartość energetyczna:	9344.21 kJ
Woda:	1881.98 g	Białko ogółem:	98.52 g
Tłuszcz:	50.98 g	Węglowodany ogółem:	282.51 g
Cholesterol:	493.25 mg	Glukoza:	7.14 g
Fruktoza:	6.33 g	Sacharoza:	21.2 g
Laktoza:	23.66 g	Skrobia:	93.37 g
Błonnik pokarmowy:	23.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.35 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.34 g
Sód:	1608.32 mg	Potas:	4071.42 mg
Wapń:	1151.02 mg	Fosfor:	1468.11 mg
Magnez:	301.08 mg	Żelazo:	11.94 mg
Witamina A:	1582.34 µg	Witamina D:	2.35 µg
Witamina E:	5.31 mg	Tiamina:	0.91 mg
Ryboflawina:	2.15 mg	Niacyna:	12.38 mg
Witamina C:	182.6 mg		



21.03.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3/4 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka 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 mieszany (GLU)	2 i 2/3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2048 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7666.53 kJ
<b>Woda:</b>	1313.33 g	<b>Białko ogółem:</b>	101.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	246.87 g
<b>Cholesterol:</b>	310.9 mg	<b>Glukoza:</b>	3.95 g
<b>Fruktoza:</b>	3.98 g	<b>Sacharoza:</b>	8.15 g
<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	90.17 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.49 g



## Wartości odżywcze

Sód:	978.95 mg	Potas:	2739.99 mg
Wapń:	606.03 mg	Fosfor:	1146.63 mg
Magnez:	253.71 mg	Żelazo:	10.01 mg
Witamina A:	1438.07 µg	Witamina D:	1.17 µg
Witamina E:	9.15 mg	Tiamina:	1.14 mg
Ryboflawina:	1.64 mg	Niacyna:	12.04 mg
Witamina C:	110.65 mg		



22.03.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

## ► Kolacja

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

## ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1940 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9404.46 kJ
<b>Woda:</b>	1847.75 g	<b>Białko ogółem:</b>	96.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	46.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	278.08 g
<b>Cholesterol:</b>	136.9 mg	<b>Glukoza:</b>	9.97 g
<b>Fruktoza:</b>	10.7 g	<b>Sacharoza:</b>	40.79 g
<b>Laktoza:</b>	20.83 g	<b>Skrobia:</b>	126.92 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.46 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	12.94 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.63 g
<b>Sód:</b>	1307.73 mg	<b>Potas:</b>	4055.49 mg
<b>Wapń:</b>	920.55 mg	<b>Fosfor:</b>	1431.02 mg
<b>Magnez:</b>	330.6 mg	<b>Żelazo:</b>	11.08 mg
<b>Witamina A:</b>	4488.33 µg	<b>Witamina D:</b>	0.86 µg
<b>Witamina E:</b>	7.78 mg	<b>Tiamina:</b>	1.65 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.69 mg	<b>Niacyna:</b>	23.33 mg
<b>Witamina C:</b>	85.95 mg		

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

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



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem.  
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 (150g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

**PRZEPIS: Barszcz biały z ziemniakami, zabelany (GLU, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa biała, parzona - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i marchewkę obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę w plasterki. W garnku umieścić pokrojoną w plastry kielbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawy, wymieszać.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja**

- Płatki gryczane - 3 i 3/4 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.



**PRZEPIS: 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: Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2 i 2/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

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

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



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

**PRZEPIS: Pasta z twarogu z 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, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 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 (150g) - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 550 - 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: Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja**

- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.



---

**PRZEPIS: 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) (150g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabelana (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 (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.



---

**PRZEPIS:** Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (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) (150g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 2/3 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)

**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 (150g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

---

**PRZEPIS: Zupa brokułowa z makaronem 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 makaronowa z brokułem (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

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

**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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

**Sposób przygotowania:**



---

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

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

**Sposób przygotowania:**

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

---