

# JADŁOSPIS

Dieta bogatobiałkowa

23.03.2026 - 05.04.2026

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
<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) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórki kiszzone Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski drobiowe Pomidor 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)	Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)	Jabłko gotowane (180g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	Jabłko gotowane (180g)	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 ziemniaczana (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Kompot wieloowocowy (200ml) Makaron, ugotowany (GLU)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany 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 Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pasta z pieczonej marchewki (50g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Kiri (MLE) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia

<b>poniedziałek (2026-03-23)</b>	<b>wtorek (2026-03-24)</b>	<b>środa (2026-03-25)</b>	<b>czwartek (2026-03-26)</b>	<b>piątek (2026-03-27)</b>	<b>sobota (2026-03-28)</b>	<b>niedziela (2026-03-29)</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 kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Sałátka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Serek wiejski (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
<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) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórki kiszzone Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Serek Tartare (MLE) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Pomidor Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Kielbasa biała, z kurczaka Pomidor 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)	Banan	Mus owocowy 100%	Jogurt naturalny (MLE)	Kisiel truskawkowy (200g)	Jabłko gotowane (180g)	Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z kurczakiem i ziemniakami (SEL) (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany 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 Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Serek Kiri (MLE) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Serek Tartare (MLE) Ogórki kiszzone

<b>poniedziałek (2026-03-30)</b>	<b>wtorek (2026-03-31)</b>	<b>środa (2026-04-01)</b>	<b>czwartek (2026-04-02)</b>	<b>piątek (2026-04-03)</b>	<b>sobota (2026-04-04)</b>	<b>niedziela (2026-04-05)</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)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE)	Serek wiejski (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)



23.03.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
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	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

Salatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:

2038 kcal

Wartość energetyczna:

8562.41 kJ



### Wartości odżywcze

<b>Woda:</b>	1661.84 g	<b>Białko ogółem:</b>	97.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267.56 g
<b>Cholesterol:</b>	147 mg	<b>Glukoza:</b>	2.78 g
<b>Fruktoza:</b>	3.09 g	<b>Sacharoza:</b>	6.74 g
<b>Laktoza:</b>	20.83 g	<b>Skrobia:</b>	118.39 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.79 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.67 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.42 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.58 g
<b>Sód:</b>	1543.63 mg	<b>Potas:</b>	3327.45 mg
<b>Wapń:</b>	967.85 mg	<b>Fosfor:</b>	1339.13 mg
<b>Magnez:</b>	278.64 mg	<b>Żelazo:</b>	10.26 mg
<b>Witamina A:</b>	1242.95 µg	<b>Witamina D:</b>	1 µg
<b>Witamina E:</b>	8.87 mg	<b>Tiamina:</b>	1.94 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.72 mg	<b>Niacyna:</b>	18.3 mg
<b>Witamina C:</b>	118.67 mg		



24.03.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	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)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z pieczonej marchewki (50g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2048 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9863.86 kJ
<b>Woda:</b>	1725.44 g	<b>Białko ogółem:</b>	99.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.07 g
<b>Cholesterol:</b>	163.9 mg	<b>Glukoza:</b>	5.12 g
<b>Fruktoza:</b>	7.45 g	<b>Sacharoza:</b>	15.74 g
<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	112.44 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.05 g
<b>Sód:</b>	1240.45 mg	<b>Potas:</b>	3951.41 mg
<b>Wapń:</b>	1043.91 mg	<b>Fosfor:</b>	1201.6 mg
<b>Magnez:</b>	323.52 mg	<b>Żelazo:</b>	13.4 mg
<b>Witamina A:</b>	2111.48 µg	<b>Witamina D:</b>	0.38 µg
<b>Witamina E:</b>	9 mg	<b>Tiamina:</b>	1.02 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.45 mg	<b>Niacyna:</b>	15.4 mg
<b>Witamina C:</b>	136.66 mg		



25.03.2026 (środa)

► **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja

Cukinia 1/6 sztuki (100g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

Jabłko gotowane (180g) 1 porcja

### ► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) 1 porcja

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

Makaron, ugotowany (GLU) 1 porcja (200g)

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

### ► Kolacja

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

Weka (GLU) 3 kromki (90g)

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

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 1 porcja (30g)

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

Pomidor 1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE) 1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Wartość energetyczna:	7838.32 kJ
Woda:	1674.81 g	Białko ogółem:	109.73 g
Tłuszcz:	67.21 g	Węglowodany ogółem:	296.95 g
Cholesterol:	321 mg	Glukoza:	8.12 g
Fruktoza:	14.48 g	Sacharoza:	13.31 g
Laktoza:	20.83 g	Skrobia:	47.93 g
Błonnik pokarmowy:	28.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.4 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.38 g
Sód:	1085.45 mg	Potas:	3451.39 mg
Wapń:	954.56 mg	Fosfor:	1195.37 mg
Magnez:	243.61 mg	Żelazo:	9.01 mg
Witamina A:	1860.25 µg	Witamina D:	2.13 µg
Witamina E:	10.8 mg	Tiamina:	1.9 mg
Ryboflawina:	1.95 mg	Niacyna:	15.86 mg
Witamina C:	108.91 mg		



26.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2149 kcal      Wartość energetyczna: 8762.36 kJ



### Wartości odżywcze

<b>Woda:</b>	1746.42 g	<b>Białko ogółem:</b>	98 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	281.26 g
<b>Cholesterol:</b>	269.2 mg	<b>Glukoza:</b>	4.88 g
<b>Fruktoza:</b>	5.11 g	<b>Sacharoza:</b>	6.03 g
<b>Laktoza:</b>	22.61 g	<b>Skrobia:</b>	124.26 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.9 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.09 g
<b>Sód:</b>	1659.8 mg	<b>Potas:</b>	3807.54 mg
<b>Wapń:</b>	950.02 mg	<b>Fosfor:</b>	1245.64 mg
<b>Magnez:</b>	303.34 mg	<b>Żelazo:</b>	12.12 mg
<b>Witamina A:</b>	2215.98 µg	<b>Witamina D:</b>	0.72 µg
<b>Witamina E:</b>	13.08 mg	<b>Tiamina:</b>	1.12 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.08 mg	<b>Niacyna:</b>	16.14 mg
<b>Witamina C:</b>	242.99 mg		



27.03.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/6 sztuki (105g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja

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

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2033 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9813.13 kJ
<b>Woda:</b>	1560.15 g	<b>Białko ogółem:</b>	105.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	282.69 g
<b>Cholesterol:</b>	118.5 mg	<b>Glukoza:</b>	9.19 g
<b>Fruktoza:</b>	9 g	<b>Sacharoza:</b>	17.23 g
<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	92.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.9 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.85 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	10.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.58 g
<b>Sód:</b>	1022.42 mg	<b>Potas:</b>	3512.02 mg
<b>Wapń:</b>	900.99 mg	<b>Fosfor:</b>	968.14 mg
<b>Magnez:</b>	250.93 mg	<b>Żelazo:</b>	7.49 mg
<b>Witamina A:</b>	3464.69 µg	<b>Witamina D:</b>	1.14 µg
<b>Witamina E:</b>	7.78 mg	<b>Tiamina:</b>	0.82 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.21 mg	<b>Niacyna:</b>	11.11 mg
<b>Witamina C:</b>	127.86 mg		



28.03.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 1/2 plastra (30g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

**► II śniadanie**

Jabłko gotowane (180g) 1 porcja

**► Obiad**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) 1 porcja

Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) 1 porcja

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

Makaron, ugotowany (GLU) 1 porcja (200g)

**► Kolacja**

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

Weka (GLU) 3 kromki (90g)

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

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 1 porcja (30g)

Serek Kiri (MLE) 1 opakowanie (17g)

Cukinia 1/8 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2225 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7997.72 kJ
<b>Woda:</b>	1439.49 g	<b>Białko ogółem:</b>	107.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	293.98 g
<b>Cholesterol:</b>	313.9 mg	<b>Glukoza:</b>	6.24 g
<b>Fruktoza:</b>	12.24 g	<b>Sacharoza:</b>	9.22 g
<b>Laktoza:</b>	16.42 g	<b>Skrobia:</b>	70.38 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.73 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.24 g
<b>Sód:</b>	1666.48 mg	<b>Potas:</b>	2568.16 mg
<b>Wapń:</b>	884.5 mg	<b>Fosfor:</b>	1066.43 mg
<b>Magnez:</b>	216.5 mg	<b>Żelazo:</b>	9.34 mg
<b>Witamina A:</b>	1463.93 µg	<b>Witamina D:</b>	1.5 µg
<b>Witamina E:</b>	6.91 mg	<b>Tiamina:</b>	0.95 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.55 mg	<b>Niacyna:</b>	13.57 mg
<b>Witamina C:</b>	85.45 mg		



29.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2016 kcal	Wartość energetyczna:	8481.78 kJ
Woda:	1880.82 g	Białko ogółem:	100.11 g
Tłuszcz:	60.25 g	Węglowodany ogółem:	277.89 g



### Wartości odżywcze

<b>Cholesterol:</b>	146.8 mg	<b>Glukoza:</b>	5.37 g
<b>Fruktoza:</b>	6.6 g	<b>Sacharoza:</b>	30.91 g
<b>Laktoza:</b>	24.87 g	<b>Skrobia:</b>	87.41 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	8.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	3.91 g
<b>Sód:</b>	1503.54 mg	<b>Potas:</b>	3837.85 mg
<b>Wapń:</b>	980.42 mg	<b>Fosfor:</b>	1270.91 mg
<b>Magnez:</b>	270.33 mg	<b>Żelazo:</b>	8.3 mg
<b>Witamina A:</b>	2629.38 µg	<b>Witamina D:</b>	0.25 µg
<b>Witamina E:</b>	5.84 mg	<b>Tiamina:</b>	0.93 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.69 mg	<b>Niacyna:</b>	22.48 mg
<b>Witamina C:</b>	119.87 mg		



30.03.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 1/2 plastra (30g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Salatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2216 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10548.66 kJ
<b>Woda:</b>	1720.54 g	<b>Białko ogółem:</b>	102.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.48 g
<b>Cholesterol:</b>	197.45 mg	<b>Glukoza:</b>	4.91 g
<b>Fruktoza:</b>	5.61 g	<b>Sacharoza:</b>	12.87 g
<b>Laktoza:</b>	21.35 g	<b>Skrobia:</b>	86.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.15 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.74 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.74 g
<b>Sód:</b>	1335.56 mg	<b>Potas:</b>	3820.35 mg
<b>Wapń:</b>	1105.45 mg	<b>Fosfor:</b>	1307.41 mg
<b>Magnez:</b>	300.11 mg	<b>Żelazo:</b>	12.86 mg
<b>Witamina A:</b>	1650.17 µg	<b>Witamina D:</b>	1.38 µg
<b>Witamina E:</b>	10.92 mg	<b>Tiamina:</b>	1.57 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.93 mg	<b>Niacyna:</b>	15.39 mg
<b>Witamina C:</b>	130.98 mg		



31.03.2026 (wtorek)

► **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)

Ogórki kiszzone	1 sztuka (60g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9347.47 kJ
<b>Woda:</b>	1737.98 g	<b>Białko ogółem:</b>	107.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.37 g
<b>Cholesterol:</b>	404.9 mg	<b>Glukoza:</b>	8.45 g
<b>Fruktoza:</b>	7.71 g	<b>Sacharoza:</b>	19.46 g
<b>Laktoza:</b>	21.22 g	<b>Skrobia:</b>	145.17 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.98 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.7 g
<b>Sód:</b>	1747.39 mg	<b>Potas:</b>	3766.86 mg
<b>Wapń:</b>	1025.47 mg	<b>Fosfor:</b>	1379.4 mg
<b>Magnez:</b>	295.01 mg	<b>Żelazo:</b>	10.85 mg
<b>Witamina A:</b>	1483.36 µg	<b>Witamina D:</b>	2.27 µg
<b>Witamina E:</b>	8.88 mg	<b>Tiamina:</b>	1.58 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.36 mg	<b>Niacyna:</b>	15.71 mg
<b>Witamina C:</b>	168.98 mg		



01.04.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 1/2 plastra (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z kurczakiem i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Wartość energetyczna:	10077.32 kJ
Woda:	1510.45 g	Białko ogółem:	102.19 g



### Wartości odżywcze

Tłuszcz:	63.1 g	Węglowodany ogółem:	275.67 g
Cholesterol:	283.3 mg	Glukoza:	5.73 g
Fruktoza:	8.15 g	Sacharoza:	11.53 g
Laktoza:	16.06 g	Skrobia:	87.79 g
Błonnik pokarmowy:	24.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.59 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.51 g
Sód:	2038.81 mg	Potas:	2919.71 mg
Wapń:	866.65 mg	Fosfor:	931.21 mg
Magnez:	210.05 mg	Żelazo:	7.89 mg
Witamina A:	2275.46 µg	Witamina D:	1.15 µg
Witamina E:	6.5 mg	Tiamina:	0.85 mg
Ryboflawina:	1.39 mg	Niacyna:	14.56 mg
Witamina C:	74.06 mg		



02.04.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

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

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	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)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2114 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8887.8 kJ
<b>Woda:</b>	1691.95 g	<b>Białko ogółem:</b>	98.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	295.45 g
<b>Cholesterol:</b>	143.9 mg	<b>Glukoza:</b>	4.72 g
<b>Fruktoza:</b>	5.38 g	<b>Sacharoza:</b>	16.06 g
<b>Laktoza:</b>	21.22 g	<b>Skrobia:</b>	120.35 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.87 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.92 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.97 g
<b>Sód:</b>	1246.76 mg	<b>Potas:</b>	4076.01 mg
<b>Wapń:</b>	972.25 mg	<b>Fosfor:</b>	1283.62 mg
<b>Magnez:</b>	272.46 mg	<b>Żelazo:</b>	9.63 mg
<b>Witamina A:</b>	1302.13 µg	<b>Witamina D:</b>	0.31 µg
<b>Witamina E:</b>	11.69 mg	<b>Tiamina:</b>	0.95 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.65 mg	<b>Niacyna:</b>	16.67 mg
<b>Witamina C:</b>	117.16 mg		



03.04.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja

Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

**► II śniadanie**

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

**► Obiad**

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

**► Posiłek nocny**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2152 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9041.88 kJ
<b>Woda:</b>	1980.65 g	<b>Białko ogółem:</b>	98.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.27 g
<b>Cholesterol:</b>	404.4 mg	<b>Glukoza:</b>	6.73 g
<b>Fruktoza:</b>	6.51 g	<b>Sacharoza:</b>	15.26 g
<b>Laktoza:</b>	20.83 g	<b>Skrobia:</b>	107.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.19 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.35 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.3 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.03 g
<b>Sód:</b>	1378.16 mg	<b>Potas:</b>	3842.68 mg
<b>Wapń:</b>	984.97 mg	<b>Fosfor:</b>	1345.86 mg
<b>Magnez:</b>	286.72 mg	<b>Żelazo:</b>	8.98 mg
<b>Witamina A:</b>	2970.73 µg	<b>Witamina D:</b>	2.7 µg
<b>Witamina E:</b>	10.62 mg	<b>Tiamina:</b>	1.23 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.04 mg	<b>Niacyna:</b>	13.27 mg
<b>Witamina C:</b>	130.56 mg		



04.04.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2142 kcal	Wartość energetyczna:	10258.12 kJ
Woda:	1719.31 g	Białko ogółem:	104.51 g



### Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.62 g	Węglowodany ogółem:	298.41 g
Cholesterol:	143.35 mg	Glukoza:	12.45 g
Fruktoza:	19.07 g	Sacharoza:	13.67 g
Laktoza:	16.23 g	Skrobia:	119.82 g
Błonnik pokarmowy:	24.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.71 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.01 g
Sód:	925.51 mg	Potas:	3471.83 mg
Wapń:	853.53 mg	Fosfor:	1139.74 mg
Magnez:	247.92 mg	Żelazo:	9.16 mg
Witamina A:	1253.67 µg	Witamina D:	0.24 µg
Witamina E:	8.61 mg	Tiamina:	0.95 mg
Ryboflawina:	1.37 mg	Niacyna:	12.05 mg
Witamina C:	168.27 mg		



05.04.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa biała, z kurczaka	1 sztuka (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g)	1 porcja
------------------------------------	----------

### ► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 1/2 plastra (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

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



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2054 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8622.24 kJ
<b>Woda:</b>	1669.29 g	<b>Białko ogółem:</b>	105.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	260.26 g
<b>Cholesterol:</b>	414.4 mg	<b>Glukoza:</b>	4.11 g
<b>Fruktoza:</b>	4.35 g	<b>Sacharoza:</b>	10.14 g
<b>Laktoza:</b>	16.06 g	<b>Skrobia:</b>	75.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.69 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.8 g
<b>Sód:</b>	1728.96 mg	<b>Potas:</b>	4025.44 mg
<b>Wapń:</b>	885.01 mg	<b>Fosfor:</b>	1323.41 mg
<b>Magnez:</b>	266.08 mg	<b>Żelazo:</b>	11.49 mg
<b>Witamina A:</b>	1228.83 µg	<b>Witamina D:</b>	1.74 µg
<b>Witamina E:</b>	6.21 mg	<b>Tiamina:</b>	1.14 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.81 mg	<b>Niacyna:</b>	19.04 mg
<b>Witamina C:</b>	204.97 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: 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 - 1/2 sztuki (50g)



**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 zawieszinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

**PRZEPIS: Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 1 sztuka (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Kasza kuskus, gotowana - 1/6 szklanki (30g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**



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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

**PRZEPIS: Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml) - 1 porcja**

- Gruszka - 1/3 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



**Sposób przygotowania:**

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

**PRZEPIS: Pasta 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: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



**Sposób przygotowania:**

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (30g)
- Ketchup, łagodny - 1/5 łyżki (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2/3 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, ketchup, przyprawy, wymieszać.

**PRZEPIS: Zupa 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**

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób przygotowania:

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerka (GLU) - 1/6 sztuki (10g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

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



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (40g)
- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS: Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1 szklanka (180g)
- Wieprzowina, łopatka - 6 sztuk (600g)
- Passata - 1 szklanka (240g)



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: Zupa z kurczakiem i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszcze - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Kurczaka pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Posypać warzywa łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie mięso i warzywa się nie przypaliły. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem, a na koniec dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

**PRZEPIS: Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2 i 2/3 porcji (80g)



**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki ugotować, ostudzić przecisnąć przez praskę razem z twarogiem. Dodać mąkę, jajko i wymieszać. Z ciasta formować wałki i kroić pod skosem na kluski. Ugotować w wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z masłem oraz cukrem z cynamonem.

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

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (20g)



**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować. Pomidora pokroić w kostkę, usunąć wcześniej gniazda nasienne. Ogórka kiszzonego pokroić w kostkę. Doprawić olejem i posiekaną natką pietruszki. Wymieszać.

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (85g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

**PRZEPIS: Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) - 1 porcja**

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) - 1 porcja**

- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Passata - 1/2 szklanki (125g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso zmielić. W garnku rozgrzać olej i przesmażyć na nim mięso i posiekaną cebulę. Cukinię pokroić w kostkę i dodać do mięsa. Przyprawić ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie dodać je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodać odrobinę wody, dusić jeszcze kilka minut. Przyprawić i podawać z ugotowanym ryżem/makaronem/ziemniakami.

**PRZEPIS: Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g) - 8 porcji**

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cukier - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka ziemniaczana - 3 i 1/4 łyżki (80g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mąka pszenna tortowa - 13 i 1/3 łyżki (160g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Masło ekstra (MLE) - 4 porcje (40g)



**Sposób przygotowania:**

Przygotować formę na babkę (średnica około 25cm), posmarować ją łyżką masła i wysypać bułką tartą. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Masło roztopić w rondelku, dodać sok i skórkę otartą z jednej cytryny, odstawić do ostudzenia. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać około 10 min na gładką, jasną pianę. Do drugiej miski przesiać przez sitko obie mąki i proszek do pieczenia oraz dokładnie wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować tylko do połączenia składników. Do ciasta wlać wcześniej roztopione masło. Ciasto przelać do wcześniej przygotowanej formy. Piec przez około 45 minut aż do suchego patyczka. Po wystudzeniu posypać babkę cukrem pudrem.

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

- Brokuły, mrożone - 2/3 opakowania (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)



**Sposób przygotowania:**



---

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

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

**Sposób  
przygotowania:**