

# JADŁOSPIS

Dieta podstawowa

13.07.2026 - 26.07.2026

| poniedziałek (2026-07-13)                                                                                                                                                                                                                                              | wtorek (2026-07-14)                                                                                                                                                                                                                                                    | środa (2026-07-15)                                                                                                                                                                                                                                                                              | czwartek (2026-07-16)                                                                                                                                                                                                                                                       | piątek (2026-07-17)                                                                                                                                                                                                                                            | sobota (2026-07-18)                                                                                                                                                                                                                                                            | niedziela (2026-07-19)                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Papryka czerwona<br>Sałata | Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Rzodkiewka<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Dżem truskawkowy, niskosłodzony<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Kiełbaski drobiowe<br>Ketchup, łagodny<br>Papryka czerwona<br>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>                                                                                                                                                                                                                |
| Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)                                                                                                                                                                                                                                      | Nektarynka                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)                                                                                                                                                                                                                                         | Serek wiejski (MLE)                                                                                                                                                                                                                                            | Kiwi                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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>                                                                                                                                                                                                                       |
| Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Kasza bulgur, ugotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                         | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                   | Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE)<br>Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                                                          | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                | Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)<br>Jajko sadzone (JAJ) (100g)<br>Mizeria (MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                   | Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                                          | Rosół z ryżem (SEL) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Surówka z białej kapusty (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (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<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka dębowa<br>Ogórek                                                                                                                   | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta ryбно-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor                                                                              | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)<br>schab pieczony<br>Ogórki kiszone                                                                                                          | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Papryka czerwona                                                              | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Rzodkiewka                                                                                    | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor                                                                                                     | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Ogórek                                                           |

| <b>poniedziałek (2026-07-13)</b> | <b>wtorek (2026-07-14)</b>                                          | <b>środa (2026-07-15)</b>             | <b>czwartek (2026-07-16)</b> | <b>piątek (2026-07-17)</b>                                                | <b>sobota (2026-07-18)</b>            | <b>niedziela (2026-07-19)</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 jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Jogurt naturalny (MLE)       | Salatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Jogurt naturalny (MLE)        |

| poniedziałek (2026-07-20)                                                                                                                                                                                                                                    | wtorek (2026-07-21)                                                                                                                                                                                                                        | środa (2026-07-22)                                                                                                                                                                                                                                          | czwartek (2026-07-23)                                                                                                                                                                                                                                            | piątek (2026-07-24)                                                                                                                                                                                                                                                                             | sobota (2026-07-25)                                                                                                                                                                                                                                         | niedziela (2026-07-26)                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>schab pieczony<br>Rzodkiewka<br>Sałata | Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Ogórek<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Papryka czerwona<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor<br>Sałata | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Miód pszczele<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Rzodkiewka<br>Sałata | Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Kajzerka (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Kiełbaski wieprzowe<br>Musztarda (GOR)<br>Ogórek<br>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>                                                                                                                                                                                                                        |
| Banan                                                                                                                                                                                                                                                        | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)                                                                                                                                                                                                  | Jabłko                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel truskawkowy (200g)                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                          | Brzoskwinia                                                                                                                                                                                                                                                 | Arbuz                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                               |
| Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                            | Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, SEL) (350g)<br>Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)<br>Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                  | Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g)<br>Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)<br>Surówka z marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g)<br>Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)<br>Kasza kuskus, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml)              | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabieleną (SEL, MLE) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                        | Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)<br>Ogórki kiszzone<br>Kasza gryczana, gotowana<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                 | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (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<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona                                                                                                  | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta ryбно-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Szynka gotowana z piersi kurczaka<br>Pomidor                                                  | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z czerwonej fasoli (50g)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Ogórki kiszzone                                                                     | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Rzodkiewka                                                                                                      | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)<br>schab pieczony<br>Papryka czerwona                                                                                                        | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor                                                                             | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb mieszany (GLU)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor                                                                                      |

| poniedziałek (2026-07-20)             | wtorek (2026-07-21)                                         | środa (2026-07-22)     | czwartek (2026-07-23)                 | piątek (2026-07-24)                                       | sobota (2026-07-25) | niedziela (2026-07-26) |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|
| Posiłek nocny                         | Posiłek nocny                                               | Posiłek nocny          | Posiłek nocny                         | Posiłek nocny                                             | Posiłek nocny       | Posiłek nocny          |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Salatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g) | Jogurt naturalny (MLE) | Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Salatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g) | Serek wiejski (MLE) | Jogurt naturalny (MLE) |



13.07.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|                                                     |                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                                  | 1 kromka (40g)  |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)  |
| Serek Hochland mini (MLE)                           | 1 porcja (30g)  |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                   | 1 porcja (30g)  |
| Pomidor                                             | 1 porcja (100g) |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

|        |                 |
|--------|-----------------|
| Jabłko | 1 sztuka (180g) |
|--------|-----------------|

### ► Obiad

|                                                               |                 |
|---------------------------------------------------------------|-----------------|
| Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g)       | 1 porcja        |
| Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) | 1 porcja        |
| Buraki tarte, gotowane                                        | 1 porcja (150g) |
| Kasza bulgur, ugotowana (GLU)                                 | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                       | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Jaja kurze, całe (JAJ)               | 1 sztuka (50g)       |
| Szynka dębową                        | 1 porcja (30g)       |
| Ogórek                               | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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


Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2068 kcal      Wartość energetyczna: 7750.1 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 3677.87 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 59.81 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 317 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 15.15 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 20.83 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 22.98 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.04 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1814.76 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1073.09 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 288.22 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 937.4 µg   |
| <b>Witamina E:</b>                               | 8.09 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.86 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 92.93 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 102.98 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 274.38 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.1 g      |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 19.71 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 83.14 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 20.68 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.23 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3619.36 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1395.41 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.36 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.3 µg     |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.07 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 15.63 mg   |



14.07.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                            |                 |
|--------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)   | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                         | 1 kromka (40g)  |
| 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 porcja (20g)  |
| Papryka czerwona                           | 1 porcja (100g) |
| Salata                                     | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                                        |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (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 jabłkowy (200ml)                                                                | 1 porcja              |

### ► Kolacja

|                                        |                      |
|----------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru        | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)   | 1 porcja (10g)       |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka      | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

|                                                                     |          |
|---------------------------------------------------------------------|----------|
| Salatka z kaszą jaglaną i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) | 1 porcja |
|---------------------------------------------------------------------|----------|


Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2396 kcal      Wartość energetyczna: 11308.81 kJ





## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1954.59 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 66.12 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 256.2 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 10.79 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 28.95 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 29.64 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 19.88 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1320.28 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1249.57 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 367.42 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2216 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.6 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.48 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 394 mg     |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 112.83 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 335.37 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 8.64 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 18.84 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 164.14 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.59 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.22 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 4441.97 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1658.19 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 12.6 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.42 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.17 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 22.21 mg   |



15.07.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)              | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                                     | 1 kromka (40g)  |
| Kajzerka (GLU)                                         | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                   | 1 porcja (10g)  |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                   | 1 porcja (30g)  |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja        |
| Rzodkiewka                                             | 1 porcja (100g) |
| Salata                                                 | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

|            |                 |
|------------|-----------------|
| Nektarynka | 1 sztuka (115g) |
|------------|-----------------|

### ► Obiad

|                                                   |          |
|---------------------------------------------------|----------|
| Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)         | 1 porcja |
| Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) | 1 porcja |
| Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)         | 1 porcja |
| Kompot jabłkowy (200ml)                           | 1 porcja |

### ► Kolacja

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                            | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) | 1 porcja             |
| schab pieczony                                  | 1 porcja (30g)       |
| Ogórki kiszane                                  | 1 porcja (50g)       |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |           |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2319 kcal | Wartość energetyczna: | 9723.8 kJ |
| Woda:                 | 1429.53 g | Białko ogółem:        | 104.24 g  |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 72.4 g     |
| Cholesterol:                              | 241.7 mg   |
| Fruktoza:                                 | 12.06 g    |
| Laktoza:                                  | 16.45 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 24.36 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 21.18 g    |
| Sód:                                      | 1664.84 mg |
| Wapń:                                     | 1045.28 mg |
| Magnez:                                   | 213.98 mg  |
| Witamina A:                               | 2268.05 µg |
| Witamina E:                               | 12.69 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.36 mg    |
| Witamina C:                               | 130.4 mg   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 295.48 g   |
| Glukoza:                           | 8.51 g     |
| Sacharoza:                         | 23.71 g    |
| Skrobia:                           | 137.34 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 25.4 g     |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.35 g     |
| Potas:                             | 2695.79 mg |
| Fosfor:                            | 926.79 mg  |
| Żelazo:                            | 11.28 mg   |
| Witamina D:                        | 0.97 µg    |
| Tiamina:                           | 0.63 mg    |
| Niacyna:                           | 9.39 mg    |



16.07.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                              |                 |
|----------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)     | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                           | 1 kromka (40g)  |
| Kajzerka (GLU)                               | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)         | 1 porcja (10g)  |
| Szynka gotowana z piersi indyka              | 1 porcja (30g)  |
| Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)     | 1 porcja        |
| Ogórek                                       | 1 porcja (100g) |
| Salata                                       | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                              |                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)               | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)              | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                 | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                      | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                    |                      |
|----------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                    | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                               | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)               | 1 porcja (10g)       |
| Salatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) | 1 porcja             |
| Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)                  | 1 porcja (30g)       |
| Papryka czerwona                                   | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2145 kcal      Wartość energetyczna: 8988.31 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1860.28 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 64.53 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 205.8 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 11.95 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 21.22 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 32.16 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.43 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1511.86 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1285.49 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 399.42 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3187.01 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 12.77 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.05 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 224.72 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 101.66 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 290.29 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 8.57 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 12.03 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 137.24 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 20.1 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.24 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4328.27 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1541.9 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.41 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.29 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.21 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 22.81 mg   |



17.07.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                              | 1 kromka (40g)  |
| Kajzerka (GLU)                                  | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)  |
| Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)       | 1 porcja        |
| Szynka dębową                                   | 1 porcja (30g)  |
| Pomidor                                         | 1 porcja (100g) |
| Salata                                          | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                              |                 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Jajko sadzone (JAJ) (100g)                                                   | 1 porcja        |
| Mizeria (MLE) (150g)                                                         | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                                 | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                                      | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Paprykarz (RYB) (50g)                | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka    | 1 porcja (30g)       |
| Rzodkiewka                           | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2304 kcal      Wartość energetyczna: 10926.81 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1703.19 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 72.53 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 475.8 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 8.81 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.46 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.89 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.63 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1889.06 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1358.74 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 262.67 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1722.14 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.84 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.86 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 185.46 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 122.07 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 288.67 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.09 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 7.01 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 107.42 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.01 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.39 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3575.75 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1368.41 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 10.69 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.23 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.82 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 11.66 mg   |



18.07.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                                     |                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                                  | 1 kromka (40g)  |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)  |
| Dżem truskawkowy, niskosłodzony                     | 1 porcja (25g)  |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)                | 1 porcja (30g)  |
| Ogórek                                              | 1 porcja (100g) |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                     |                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)            | 1 porcja        |
| Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) | 1 porcja        |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)             | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                             | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)       |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2267 kcal | Wartość energetyczna: | 8563.85 kJ |
| Woda:                 | 2689.45 g | Białko ogółem:        | 108.62 g   |





## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 70.46 g    |
| Cholesterol:                              | 149.5 mg   |
| Fruktoza:                                 | 11.73 g    |
| Laktoza:                                  | 16.03 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 23.81 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.97 g    |
| Sód:                                      | 1133.99 mg |
| Wapń:                                     | 1059.76 mg |
| Magnez:                                   | 273.11 mg  |
| Witamina A:                               | 1338.61 µg |
| Witamina E:                               | 9.85 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.29 mg    |
| Witamina C:                               | 111.31 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 278.96 g   |
| Glukoza:                           | 10.23 g    |
| Sacharoza:                         | 9.01 g     |
| Skrobia:                           | 86.19 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 22.68 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.55 g    |
| Potas:                             | 2934.62 mg |
| Fosfor:                            | 1123.55 mg |
| Żelazo:                            | 11.31 mg   |
| Witamina D:                        | 0.65 µg    |
| Tiamina:                           | 0.85 mg    |
| Niacyna:                           | 15.49 mg   |



19.07.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                                  |                 |
|--------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z kaszą orkiszową (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)  |
| Kielbaski drobiowe                               | 1 porcja (100g) |
| Ketchup, łagodny                                 | 1 porcja (15g)  |
| Papryka czerwona                                 | 1 porcja (100g) |
| Salata                                           | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                  |                 |
|----------------------------------|-----------------|
| Rosół z ryżem (SEL) (350g)       | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g) | 1 porcja        |
| Surówka z białej kapusty (150g)  | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie     | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)          | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Jaja kurze, całe (JAJ)               | 1 sztuka (50g)       |
| Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)    | 1 porcja (30g)       |
| Ogórek                               | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2219 kcal | Wartość energetyczna: | 9291.31 kJ |
| Woda:                 | 1908.98 g | Białko ogółem:        | 100.06 g   |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 67.76 g    |
| Cholesterol:                              | 334 mg     |
| Fruktoza:                                 | 12.46 g    |
| Laktoza:                                  | 20.83 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 28.31 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.74 g    |
| Sód:                                      | 1974.34 mg |
| Wapń:                                     | 1086.19 mg |
| Magnez:                                   | 319.3 mg   |
| Witamina A:                               | 3346.14 µg |
| Witamina E:                               | 13.53 mg   |
| Ryboflawina:                              | 2.1 mg     |
| Witamina C:                               | 264.38 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 297.46 g   |
| Glukoza:                           | 9.95 g     |
| Sacharoza:                         | 36.99 g    |
| Skrobia:                           | 108.15 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 20.8 g     |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.34 g     |
| Potas:                             | 3979.84 mg |
| Fosfor:                            | 1485 mg    |
| Żelazo:                            | 10.84 mg   |
| Witamina D:                        | 1.16 µg    |
| Tiamina:                           | 0.98 mg    |
| Niacyna:                           | 17.91 mg   |



20.07.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|                                                     |                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                                  | 1 kromka (40g)  |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)  |
| Ser edamski (MLE)                                   | 1 porcja (30g)  |
| Szynka gotowana z piersi indyka                     | 1 porcja (30g)  |
| Pomidor                                             | 1 porcja (100g) |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                       |                 |
|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)                 | 1 porcja        |
| Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)            | 1 porcja        |
| Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany | 1 porcja (150g) |
| Ryż brązowy, ugotowany                                | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                               | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Tartare (MLE)                  | 1 porcja (20g)       |
| Szynka dębową                        | 1 porcja (30g)       |
| Papryka czerwona                     | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2272 kcal      Wartość energetyczna: 9522.2 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1474.88 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 62.44 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 144.8 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 11.02 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.06 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 24.56 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 15.2 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1496.95 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1286.47 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 305.63 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1681.33 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.57 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.5 mg     |
| <b>Witamina C:</b>                               | 196.34 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 113.37 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 291.99 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.76 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 20.06 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 94.96 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.12 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 7.47 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3580.98 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1323.34 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.19 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.81 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.54 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 20.95 mg   |



21.07.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                            |                 |
|--------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)   | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                         | 1 kromka (40g)  |
| Kajzerka (GLU)                             | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)       | 1 porcja (10g)  |
| Jaja kurze, całe (JAJ)                     | 1 sztuka (50g)  |
| schab pieczony                             | 1 porcja (30g)  |
| Rzodkiewka                                 | 1 porcja (100g) |
| Salata                                     | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                  |                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, MLE, 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 jabłkowy (200ml)                                          | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                        |                      |
|----------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru        | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                   | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)   | 1 porcja (10g)       |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka      | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                                | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2219 kcal      Wartość energetyczna: 10549.11 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1952.23 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 72.13 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 440.65 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 7.87 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 23.24 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 27.65 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 28.94 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1546.24 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1119.39 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 367.22 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2179.68 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 15.74 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.07 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 247.99 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 112.9 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 276.86 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.67 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 7.7 g      |
| <b>Skrobia:</b>                           | 115.98 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 20.96 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 14.26 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3948.68 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1505.32 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.26 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 3.13 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.04 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 18.57 mg   |



22.07.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                           |                 |
|-------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)  | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                        | 1 kromka (40g)  |
| 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 porcja (20g)  |
| Ogórek                                    | 1 porcja (100g) |
| Salata                                    | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

|        |                 |
|--------|-----------------|
| Jabłko | 1 sztuka (180g) |
|--------|-----------------|

### ► Obiad

|                                                                  |                 |
|------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g) | 1 porcja        |
| Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)         | 1 porcja        |
| Surówka z marchewki (150g)                                       | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                     | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                          | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z czerwonej fasoli (50g)       | 1 porcja             |
| Szynka gotowana z piersi indyka      | 1 porcja (30g)       |
| Ogórki kiszone                       | 1 porcja (50g)       |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2063 kcal      Wartość energetyczna: 8638.8 kJ





## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1928.86 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 67.19 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 516.25 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 17.89 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 21.03 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 25.74 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 22.21 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2152.43 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1140.72 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 299.08 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3815.74 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.94 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.36 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 125.19 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 96.65 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 264.73 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 10.06 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 17.68 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 115.35 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 24.1 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.77 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3965.27 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1468.04 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 12.62 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.58 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.71 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 16.97 mg   |



23.07.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                              |                 |
|----------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)     | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                           | 1 kromka (40g)  |
| 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)  |
| Papryka czerwona                             | 1 porcja (100g) |
| Salata                                       | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                      |                 |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g)        | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)                      | 1 porcja        |
| Kasza kuskus, gotowana (GLU)                                         | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                              | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)       |
| Szynka dębową                        | 1 porcja (30g)       |
| Rzodkiewka                           | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2243 kcal      Wartość energetyczna: 9397.88 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1900.21 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 63.63 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 156.9 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 9.32 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 20.42 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 26.38 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 14.51 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1435.67 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1494.53 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 287.94 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2877.06 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 9.63 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.71 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 264.65 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 110.31 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 290.33 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.87 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 17.65 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 90 g       |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 26.72 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 6.54 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3572.83 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1340.18 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 12.24 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.33 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.99 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 25.68 mg   |



24.07.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)        | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                                     | 1 kromka (40g)  |
| 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 gotowana z piersi kurczaka                      | 1 porcja (30g)  |
| Pomidor                                                | 1 porcja (100g) |
| Salata                                                 | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                              |                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa szpinakowa z ryżem brązowym, zabelana (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona (RYB) (100g)                                   | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g)               | 1 porcja        |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                                 | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                      | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                 |                      |
|-------------------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru                 | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                            | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)            | 1 porcja (10g)       |
| Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) | 1 porcja             |
| schab pieczony                                  | 1 porcja (30g)       |
| Papryka czerwona                                | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2189 kcal      Wartość energetyczna: 10233.22 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1761.81 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 70.1 g     |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 312.45 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 8.16 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 21.03 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 28.04 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 26.44 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1695.44 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1177.87 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 349.06 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2693.71 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 15.66 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.96 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 207.74 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 103.95 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 284.49 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 6.1 g      |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 8.87 g     |
| <b>Skrobia:</b>                           | 119.4 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.74 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.96 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3974.36 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1381.95 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 11.04 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.05 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.12 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 15.5 mg    |



25.07.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                                     |                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)            | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                                  | 1 kromka (40g)  |
| Kajzerka (GLU)                                      | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)                | 1 porcja (10g)  |
| Miód pszczeli                                       | 1 sztuka (25g)  |
| Szynka gotowana z piersi indyka                     | 1 porcja (30g)  |
| Rzodkiewka                                          | 1 porcja (100g) |
| Salata                                              | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

|             |                |
|-------------|----------------|
| Brzoskwinia | 1 sztuka (85g) |
|-------------|----------------|

### ► Obiad

|                                                                           |                         |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g)                      | 1 porcja                |
| Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) | 1 porcja                |
| Ogórki kiszone                                                            | 1 porcja (50g)          |
| Kasza gryczana, gotowana                                                  | 1 i 1/3 szklanki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                                   | 1 porcja                |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g)       |
| Serek Hochland mini (MLE)            | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2228 kcal      Wartość energetyczna: 9343.92 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1685.04 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 62.76 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 124.5 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 8.94 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 16.03 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 32.12 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 13.85 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1630.89 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1021.19 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 426.81 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2059.08 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 10.14 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.81 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 170.41 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 117.66 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 300.03 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.54 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 14.81 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 132.01 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.74 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.01 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3918.84 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1544.57 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.83 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.62 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.19 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 22.27 mg   |



26.07.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                                  |                 |
|--------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) | 1 porcja        |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)         | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU)                               | 1 kromka (40g)  |
| Kajzerka (GLU)                                   | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)             | 1 porcja (10g)  |
| Kiełbaski wieprzowe                              | 1 porcja (100g) |
| Musztarda (GOR)                                  | 1 porcja (10g)  |
| Ogórek                                           | 1 porcja (100g) |
| Salata                                           | 1 porcja (15g)  |

### ► II śniadanie

|       |                    |
|-------|--------------------|
| Arbuz | 1/2 plastra (175g) |
|-------|--------------------|

### ► Obiad

|                                                         |                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)                     | 1 porcja        |
| Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) | 1 porcja        |
| Fasolka szparagowa, gotowana                            | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie                            | 3 sztuki (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                 | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru      | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb mieszany (GLU)                 | 3 kromki (105g)      |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g)       |
| Jaja kurze, całe (JAJ)               | 1 sztuka (50g)       |
| Szynka dębową                        | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2248 kcal      Wartość energetyczna: 8350.9 kJ





## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1865.08 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 67.37 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 306.4 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 12.78 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 24.87 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 18.83 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 12.05 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1906.35 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1180.1 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 303.29 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1126.48 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 5.74 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 2.11 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 107.38 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 112.95 g   |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 289.53 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 7.72 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 13.08 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 128.86 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 25.58 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 5.21 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3831.25 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1428.54 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 10.65 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.04 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.07 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 14.29 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:**

Płatki 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:**

Mleko zagotować, wsypać kawę zbożową, zmieszać i gotować jeszcze 2-3 minuty.

**PRZEPIS: Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/3 szklanki (40g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno poszatkować, włożyć do garnka i zalać wodą (1.5 L wody). Następnie dodać pokrojoną marchew, ziemniaki, seler, pietruszkę. Gotować ok. 1 godziny. Następnie dodać ziele angielskie i liście laurowe. Gotować kolejne 30 minut. Pod koniec doprawić solą i pieprzem.

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

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować na mleku.

**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 szklanka (250ml)



**Sposób przygotowania:**

Część mleka zagotować. W reszcie rozrobić proszek budyniowy. Wlać na ciepłe mleko i mieszać do zgęstnienia.

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również brokuły, kalafior, fasolkę. Dodać makaron. Gotować Kolejne 20 minut.

**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 szklanka (180g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- 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:**

Kapustę zetrzeć na tarce lub rozdrobnić w melakserze. Zblanszować, ostudzić. Cebulę zetrzeć na tarce. Mięso wymieszać z cebulą, kapustą, jajkami i surowym ryżem, doprawić solą oraz pieprzem. Uformować gołąbki, następnie krótko obsmażyć na patelni. Układać w brytfankach z zachowaniem odstępów. Przecier pomidorowy (passatę) rozcieńczyć bulionem, wymieszać z 1 łyżką ziół prowansalskich lub mieszką suszonego oregano i bazylii. Doprawić cukrem, papryką w proszku, solą i pieprzem, wymieszać ze śmietanką, zagotować. Piekarnik nagrzać do 175 stopni C. Kotlety zalać gorącym sosem pomidorowym, tak by były całkowicie przykryte. Piec bez przykrycia przez ok. 1 godzinę.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- 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: Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Makaron 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. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

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

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- 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)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)



**Sposób przygotowania:**

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną w kostkę cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. 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 z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- 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 zlepić 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 ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) - 1 porcja**

- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ciecierzycza gotowana - 2 łyżki (40g)



**Sposób przygotowania:**

Ugotowaną ciecierzycę przesypać do pojemnika blendera, dodać suszone pomidory, oliwę, paprykę i zblendować na gładki krem, następnie dodać sok z cytryny i dokładnie 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: Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) - 1 porcja**

- Rzodkiewka - 1/7 porcji (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: 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:**

Jabłko i mbir obrać ze skóry, umieścić z resztą składników w misie miksera. Zmiksować na gładko.

**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabieleną (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 brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- 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:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Dodać przecier pomidorowy. Zabielić śmietaną. Gotować Kolejne 20 minut.

**PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (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, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

**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 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Marchewkę umyć, obrać ze skóry, zetrzeć na grubych oczkach. Kapustę umyć i poszatkować. Do warzyw dodać olej i przyprawę, wymieszać.

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

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszone - 1/5 porcji (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Warzywa i jajka ugotować, ostudzić, pokroić w kostkę. Dodać groszek, jogurt, przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać.

**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:**

Płatki ugotować na mleku.

**PRZEPIS: Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja**

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)
- Ser edamski (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również brokuł oraz makaron. Gotować kolejne 20 minut. Zabielić zahartowaną śmietaną.

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Ogórek - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Makaron bezajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 1/3 porcji (30g)
- Ogórki kiszone - 2/3 porcji (30g)



**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: 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 łyżka (10ml)
- 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 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola biała, gotowana - 1/4 szklanki (50g)



**Sposób przygotowania:**

Dzień wcześniej namoczyć fasolę: wsypać do garnka, zalać zimną wodą i odstawić na całą noc do napęcznienia. Następnego dnia odcedzić fasolę. Do dużego garnka włożyć pokrojone mięso, wlać 2,5 litra wody, dodać fasolę oraz łyżeczkę soli. Zagotować, zszumować, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem przez ok. 1 godzinę i 15 minut. Dodać obraną marchewkę, obraną pietruszkę, kawałek korzenia selera oraz ziela angielskie i listek laurowy. Gotować przez 15 minut. Kielbasę pokroić w kosteczkę. Włożyć na patelnię i co chwilę mieszając podsmażyć na złoty kolor. Dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Pod koniec dodać rozgnieciony czosnek. Przełożyć do garnka z wywarem wypłukując patelnię częścią wywaru. Do zupy dodać odłożoną startą marchewkę, doprawić świeżo zmielonym pieprzem i w razie potrzeby solą. Gotować 10 minut. Ziemniaki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do zupy. Gotować przez 1/2 godziny. Na koniec dodać majeranek i chwilę pogotować. Podawać z pieczywem

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

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



**Sposób przygotowania:**

Mięso wsadzić do garnka, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu. Warzywa umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawy. Gotować kolejne 1,5 godziny.



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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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:**

Udka ułożyć na blasze, posypać przyprawami i piec w piecu konwekcyjnym.

**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 łyżka (10ml)
- 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: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja**

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 1/6 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/8 opakowania (50ml)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, gotować ok. 1 godz., zebrać szumowiny. Dodać warzywa i czosnek. Kielbasę pokroić w półplasterki, dodać do wywaru. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, dodać do wywaru. Gdy ziemniaki będą już miękkie, dodać żur i gotować przez ok. 10 minut. W międzyczasie dodać majeranek. Zupę odstawić z ognia. Doprawić w razie potrzeby solą oraz pieprzem.

**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:**

Mięso poporcjować, przyprawić z obu stron solą i pieprzem, ułożyć na blaszce i wstawić do pieca konwekcyjnego na program duszenia. Z uzyskanego płynu, przygotować sos zagęszczając go mąką.

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

- Makaron pełnoziarnisty - 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Mięso zmielić, wymieszać z resztą składników na gładką masę. Formować pulpety, układać je na blaszce. Gotować na parze w piecu konwekcyjnym.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Sałatka z kaszą orkiszową i brokułem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/8 sztuki (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 meksykańska z mięsem mielonym i ryżem brązowym (GLU) (180g) - 1 porcja**

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (10g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zmielić, gotować ok. 1 godz. Dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę i pokrojoną w kostkę paprykę. Dodać fasolę czerwoną i kukurydzę. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Dodać koncentrat pomidorowy, przyprawić do smaku.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (50g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

**PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (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:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować ok. 1 godz. W międzyczasie umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach warzywa. Buraki obrać, pokroić w talarki, kostkę lub również zetrzeć na dużych oczkach. Ziemniaki obarć, umyć i pokroić w kostkę. Warzywa dodać do zupy, gotować na małym ogniu przez ok. pół godziny. Dodać przyprawy, zabielić jogurtem.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



**Sposób przygotowania:**

Z mięsa wykroić porcje, doprawić, dusić w piecu konwekcyjnym. Do sosu, który wyciekł z mięsa dolać wody, dodać posiekany koperek, doprawić do smaku i zagęścić mąką. Podając polewać mięso.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać szpinak, zagotować. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Zabielić śmietaną. Gotować kolejne 20 minut.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

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

- Ogórek - 1/7 porcji (15g)
- 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: Sałatka makaronowa z fasolką szparagową (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/5 porcji (30g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/7 porcji (30g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa z groszkiem zielonym i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Groszek zielony - 1/3 szklanki (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać ziemniaki i groszek, gotować ok. 20 min. Dodać przecier pomidorowy. Gotować kolejne 10 minut.

**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 - 1/3 porcji (30g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 sztuki (40g)
- 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:**

Mięso pokroić w kostkę ok. 1,5 cm. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Czosnek obrać. W dużym garnku na oliwie zeszklić osoloną cebulę, dodać czosnek i smażyć przez chwilę. Zwiększyć ogień do dużego i włożyć mięso, doprawić je solą i pieprzem i stopniowo obsmażyć co chwilę mieszając. Gdy całe mięso będzie już obsmażone, dodać przyprawę: ziele angielskie, liście laurowe, słodką i ostrą paprykę oraz suszone oregano. Dodać gorący bulion, przykryć garnek, ustawić na mniejszy ogień i gotować przez 1 i 1/2 godziny. Dodać obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę oraz pokrojone na półplasterki pieczarki, wymieszać, zagotować, sprawdzić doprawienie solą. Przykryć i gotować przez kolejną godzinę do miękkości mięsa. W celu zagęszczenia sosu przesiać mąkę bezpośrednio przez sitko do garnka z gulaszem, wymieszać i zagotować. Gotować jeszcze 1 - 2 minuty.

**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)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso wsadzić do garnka, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu. Warzywa umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawę. Gotować kolejne 1,5 godziny.



**PRZEPIS: Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- 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:**

Mięso przyprawić, dusić w piecu konwekcyjnym. Z pozostałych składników przyrządzić sos.