

JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych węglowodanów

02.02.2026 - 08.02.2026

poniedziałek (2026-02-02)	wtorek (2026-02-03)	środa (2026-02-04)	czwartek (2026-02-05)	piątek (2026-02-06)	sobota (2026-02-07)	niedziela (2026-02-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Ogórek Sałata Mus owocowy 100%	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata Mandarynki	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Tartare (MLE) Papryka czerwona Sałata Pomarańcza	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek Sałata Kiwi	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Sałata Jabłko	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Ogórek Sałata Pomarańcza
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Mandarynki	Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)	Kiwi	Jabłko	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	Sok pomidorowy, bez soli
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Mięso duszone wieprzowa (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z buraka (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Serek Tartare (MLE) Pomidor



02.02.2026 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

▶ II śniadanie

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

▶ Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

▶ Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2010 kcal Wartość energetyczna: 8416.81 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1563.5 g	Białko ogółem:	91.44 g
Tłuszcz:	67.61 g	Węglowodany ogółem:	261.24 g
Cholesterol:	137.4 mg	Glukoza:	8.63 g
Fruktoza:	11.73 g	Sacharoza:	19.26 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	172.58 g
Błonnik pokarmowy:	40.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.27 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.81 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.79 g
Sód:	1655.32 mg	Potas:	3911.45 mg
Wapń:	412.63 mg	Fosfor:	1341.7 mg
Magnez:	407.55 mg	Żelazo:	13.57 mg
Witamina A:	2829.98 µg	Witamina D:	1.28 µg
Witamina E:	12.78 mg	Tiamina:	1.99 mg
Ryboflawina:	1.07 mg	Niacyna:	28.32 mg
Witamina C:	119.94 mg		



03.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2043 kcal Wartość energetyczna: 8538.82 kJ


Wartości odżywcze

Woda:	1475.94 g	Białko ogółem:	91.9 g
Tłuszcz:	77.69 g	Węglowodany ogółem:	248.69 g
Cholesterol:	299.6 mg	Glukoza:	6.67 g
Fruktoza:	9.84 g	Sacharoza:	16.33 g
Laktoza:	15.48 g	Skrobia:	157.61 g
Błonnik pokarmowy:	39.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.75 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.46 g
Sód:	1355.52 mg	Potas:	3710.02 mg
Wapń:	978.76 mg	Fosfor:	1664.12 mg
Magnez:	394.21 mg	Żelazo:	14.52 mg
Witamina A:	2507.73 µg	Witamina D:	1.93 µg
Witamina E:	12.89 mg	Tiamina:	0.8 mg
Ryboflawina:	1.84 mg	Niacyna:	31.47 mg
Witamina C:	113.28 mg		



04.02.2026 (środa)

▶ Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki	1 sztuka (65g)

▶ II śniadanie

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

▶ Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

▶ Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1917 kcal	Wartość energetyczna:	8002.74 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1263.09 g	Białko ogółem:	83.98 g
Tłuszcz:	65.63 g	Węglowodany ogółem:	250.68 g
Cholesterol:	88.9 mg	Glukoza:	9.34 g
Fruktoza:	8.86 g	Sacharoza:	11.78 g
Laktoza:	5.4 g	Skrobia:	136.91 g
Błonnik pokarmowy:	40.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.11 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.01 g
Sód:	988.25 mg	Potas:	3325.27 mg
Wapń:	428.23 mg	Fosfor:	1118.41 mg
Magnez:	330.71 mg	Żelazo:	12.54 mg
Witamina A:	1366.76 µg	Witamina D:	0.74 µg
Witamina E:	12.76 mg	Tiamina:	1.69 mg
Ryboflawina:	1.05 mg	Niacyna:	24.33 mg
Witamina C:	283.29 mg		



05.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	2 porcje (200g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2046 kcal	Wartość energetyczna:	8568.05 kJ
Woda:	1640.32 g	Białko ogółem:	83.88 g
Tłuszcz:	72.42 g	Węglowodany ogółem:	271.08 g
Cholesterol:	270.25 mg	Glukoza:	10.49 g
Fruktoza:	14.31 g	Sacharoza:	15.44 g
Laktoza:	5.6 g	Skrobia:	190.47 g
Błonnik pokarmowy:	41.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.15 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.06 g
Sód:	1268.5 mg	Potas:	4037.93 mg
Wapń:	523.68 mg	Fosfor:	1473.74 mg
Magnez:	412.8 mg	Żelazo:	15.42 mg
Witamina A:	1947.47 µg	Witamina D:	0.86 µg
Witamina E:	14.33 mg	Tiamina:	1.1 mg
Ryboflawina:	1.49 mg	Niacyna:	26.98 mg
Witamina C:	329.68 mg		



06.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Kiwi	1 sztuka (75g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1977 kcal	Wartość energetyczna:	8287.1 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	-----------


Wartości odżywcze

Woda:	1672.94 g	Białko ogółem:	87.06 g
Tłuszcz:	59.89 g	Węglowodany ogółem:	281.39 g
Cholesterol:	438.75 mg	Glukoza:	12.41 g
Fruktoza:	11.05 g	Sacharoza:	19.95 g
Laktoza:	12.64 g	Skrobia:	164.83 g
Błonnik pokarmowy:	46.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.68 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.5 g
Sód:	1719.25 mg	Potas:	4455.11 mg
Wapń:	956.65 mg	Fosfor:	1651.69 mg
Magnez:	428.95 mg	Żelazo:	16.25 mg
Witamina A:	4600.7 µg	Witamina D:	1.94 µg
Witamina E:	8.58 mg	Tiamina:	1.17 mg
Ryboflawina:	1.95 mg	Niacyna:	20.78 mg
Witamina C:	212.31 mg		



07.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	3 kromki (90g)
Grahamka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Jabłko	2/3 sztuki (100g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2012 kcal	Wartość energetyczna:	7490.22 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1138.79 g	Białko ogółem:	84.75 g
Tłuszcz:	71.1 g	Węglowodany ogółem:	258.89 g
Cholesterol:	281.9 mg	Glukoza:	4.73 g
Fruktoza:	8.28 g	Sacharoza:	8.02 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	147.83 g
Błonnik pokarmowy:	38.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.19 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.55 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.83 g
Sód:	1099.9 mg	Potas:	2698.34 mg
Wapń:	361.93 mg	Fosfor:	1162.28 mg
Magnez:	323.36 mg	Żelazo:	13.13 mg
Witamina A:	1309.37 µg	Witamina D:	0.97 µg
Witamina E:	13.09 mg	Tiamina:	0.66 mg
Ryboflawina:	1.12 mg	Niacyna:	19.23 mg
Witamina C:	98.09 mg		



08.02.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	6 kromek (180g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomarańcza	1/2 sztuki (160g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	4 kromki (120g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna: 2134 kcal Wartość energetyczna: 8921.41 kJ


Wartości odżywcze

Woda:	1680.16 g	Białko ogółem:	85.98 g
Tłuszcz:	74.78 g	Węglowodany ogółem:	264.22 g
Cholesterol:	125 mg	Glukoza:	11.85 g
Fruktoza:	13.77 g	Sacharoza:	19.75 g
Laktoza:	5.01 g	Skrobia:	178.08 g
Błonnik pokarmowy:	40.6 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	32.2 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.22 g
Sód:	1605.04 mg	Potas:	4365.51 mg
Wapń:	488.91 mg	Fosfor:	1334.86 mg
Magnez:	416.41 mg	Żelazo:	17.23 mg
Witamina A:	1788.96 µg	Witamina D:	0.99 µg
Witamina E:	12.36 mg	Tiamina:	1.76 mg
Ryboflawina:	1.15 mg	Niacyna:	30.9 mg
Witamina C:	372.73 mg		



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

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



Sposób przygotowania:

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/8 szklanki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Pasta curry, żółta - 1/7 łyżki (2g)



Sposób przygotowania:

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

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

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

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



Sposób przygotowania:

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



PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Ugotować budyń.

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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/5 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:



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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Chrzan tarty - 1 łyżeczka (10g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

PRZEPIS: Surówka z marchewki (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/6 łyżki (2g)
- Marchew - 4 i 1/4 sztuki (190g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

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



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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 1/3 sztuki (120g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycą gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:



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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

**Sposób przygotowania:**

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



Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-02-02 / 2026-02-03 / 2026-02-04 / 2026-02-05 / 2026-02-06 / 2026-02-07 / 2026-02-08



Produkty zbożowe

Bułka tarta	10g (1/8 szklanki)
Chleb graham (GLU)	1560g (52 kromki)
Grahamka (GLU)	360g (6 sztuk)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	25ml (1 i 1/4 łyżki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	35ml (7 łyżeczek)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	30g (1 porcja)
Makaron pełnoziarnisty	50g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 500	55g (4 i 2/3 łyżki)
Ryż biały	30g (1/6 szklanki)
Ryż brązowy	140g (3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	400g (3/4 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	200g (2 porcje)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	60g (2/3 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	20g (1 łyżka)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Czosnek	4g (3/4 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	80g (1/2 porcji)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kapusta pekińska	120g (2 i 1/3 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	5g (1/3 łyżeczki)
Koper, świeży	29g (7 i 1/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)
Marchew	875g (19 i 1/3 sztuki)
Ogórek	315g (1 i 3/4 sztuki)
Papryka czerwona	80g (1/3 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	290g (3 i 2/3 sztuki)

Pietruszka, liście	32g (5 i 1/3 łyżeczki)
Pomidor	250g (1 i 1/2 sztuki)
Pomidory suszone w oleju	10g (1 i 1/3 plastra)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	210g (1 i 1/2 sztuki)
Rzodkiewka	100g (6 i 2/3 sztuki)
Sałata	105g (1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	120g (1/3 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	20g (1/8 szklanki)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1250g (14 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	480g (5 i 1/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Mleko 2% tłuszczu	1040ml (4 i 1/2 szklanki)
Ser edamski (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Hochland mini (MLE)	60g (2 porcje)
Serek Tartare (MLE)	40g (2 łyżki)
Śmietana 12% (MLE)	110g (7 i 1/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	60g (2 porcje)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	225g (4 i 1/2 sztuki)
Kurczak, mięso mielone	100g (2/3 szklanki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g (1/2 sztuki)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	90g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	325g (3 i 1/4 sztuki)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	100g (2 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)



Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	30g (1 porcja)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	5g (1/2 porcji)
Olej rzepakowy	170ml (17 łyżek)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	210g (21 porcji)



Cukier, słodczyce i przekąski

Budyń w proszku	15g (1 i 3/4 łyżki)
Cukier	7g (2/3 łyżki)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	70g (2/3 porcji)
--------------------------------	------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Jabłko	440g (2 i 1/3 sztuki)
Kiwi	150g (2 sztuki)
Mandarynki	130g (2 sztuki)
Mieszanka kompotowa	350g (11 i 2/3 porcji)
Pomarańcza	320g (1 sztuka)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1400ml (5 i 3/4 szklanki)
Sok pomidorowy, bez soli	300ml (1 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	30ml (5 łyżek)
Woda	1890ml (7 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bulion rosółowy	100ml (1/3 szklanki)
Chrzan tarty	10g (1 łyżeczka)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	4g (2 sztuki)
Majeranek, suszony	3g (1 łyżeczka)
Papryka słodka, mielona	8g (2 łyżeczki)
Papryka wędzona	1g (1/4 łyżeczki)
Pasta curry, żółta	2g (1/7 łyżki)
Pieprz czarny	13g (13 szczypt)
Ziele angielskie	5g (1 i 2/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe	30ml (3 łyżki)
------------------	----------------



Dania gotowe

Mus owocowy 100%	200g (2 opakowania)
------------------	---------------------