

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów 4 posiłki

23.02.2026 - 08.03.2026

| poniedziałek (2026-02-23) | wtorek (2026-02-24) | środa (2026-02-25) | czwartek (2026-02-26) | piątek (2026-02-27) | sobota (2026-02-28) | niedziela (2026-03-01) |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 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) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Ogórek Sałata Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Tartare (MLE) Pomidor Sałata Pomarańcza | 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 Mus owocowy 100% | 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 Gruszka | 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 Pomarańcza | 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 Kiwi | 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 Mandarynki |
| II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie |
| Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml) | Mandarynki | Kiwi | Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g) | Jabłko | Mus owocowy 100% | Sok pomidorowy, bez soli |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g) Mizeria (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Surówka z marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (GLU) (160g) Surówka z czerwonej kapusty (200g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (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) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ser edamski (MLE) 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) Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g) 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 |

| poniedziałek (2026-03-02) | wtorek (2026-03-03) | środa (2026-03-04) | czwartek (2026-03-05) | piątek (2026-03-06) | sobota (2026-03-07) | niedziela (2026-03-08) |
|---|--|---|--|--|--|--|
| 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) Pomidor Sałata Pomarańcza | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek Sałata Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Serek Hochland mini (MLE) Ogórek Sałata Mus owocowy 100% | 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) Pomidor Sałata Mandarynki | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek Sałata Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Jabłko |
| II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | Mandarynki | Pomarańcza | Jabłko | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) | Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml) | Mus owocowy 100% |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Kapusta biała zasmażana (GLU) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Pyzy z mięsem i okrasą (JAJ, MLE, SEL) (300g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml) | Rosół z ryżem (SEL) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z białej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Serek Tartare (MLE) Pasta z pieczonej marchewki (50g) Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Hochland mini (MLE) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Chleb graham (GLU) Ser edamski (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Ogórek |



23.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

| | |
|--|-------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Jabłko | 2/3 sztuki (100g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (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 wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (90g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| 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: 1910 kcal Wartość energetyczna: 7998.44 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1674.68 g | Białko ogółem: | 90.51 g |
| Tłuszcz: | 67.13 g | Węglowodany ogółem: | 241.92 g |
| Cholesterol: | 309.6 mg | Glukoza: | 10.47 g |
| Fruktoza: | 13.28 g | Sacharoza: | 16.43 g |
| Laktoza: | 12.02 g | Skrobia: | 155.62 g |
| Błonnik pokarmowy: | 37.45 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 14.84 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.78 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.6 g |
| Sód: | 1636.42 mg | Potas: | 4218.98 mg |
| Wapń: | 643.45 mg | Fosfor: | 1548.76 mg |
| Magnez: | 443.73 mg | Żelazo: | 13.98 mg |
| Witamina A: | 2685.79 µg | Witamina D: | 1.41 µg |
| Witamina E: | 14.13 mg | Tiamina: | 1.21 mg |
| Ryboflawina: | 1.55 mg | Niacyna: | 32.29 mg |
| Witamina C: | 127.49 mg | | |



24.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

| | |
|--|-------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 łyżka (20g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Pomarańcza | 1/2 sztuki (160g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Mizeria (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) | 3 kromki (90g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów (50g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1772 kcal | Wartość energetyczna: | 7437.88 kJ |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|---|------------|
| Woda: | 1482.17 g | Białko ogółem: | 76.85 g |
| Tłuszcz: | 60.27 g | Węglowodany ogółem: | 237.75 g |
| Cholesterol: | 137.9 mg | Glukoza: | 8.51 g |
| Fruktoza: | 8.72 g | Sacharoza: | 16.37 g |
| Laktoza: | 5.01 g | Skrobia: | 162.61 g |
| Błonnik pokarmowy: | 34.61 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.47 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.7 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.93 g |
| Sód: | 993.38 mg | Potas: | 3889.44 mg |
| Wapń: | 424.43 mg | Fosfor: | 1167.23 mg |
| Magnez: | 355.53 mg | Żelazo: | 14.16 mg |
| Witamina A: | 845.84 µg | Witamina D: | 0.92 µg |
| Witamina E: | 10.4 mg | Tiamina: | 1.63 mg |
| Ryboflawina: | 1.19 mg | Niacyna: | 22.09 mg |
| Witamina C: | 203.46 mg | | |



25.02.2026 (środa)

► Śniadanie

| | |
|---|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| 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) |
| Mus owocowy 100% | 1 opakowanie (100g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pieczona pierś z kurczaka (100g) | 1 porcja |
| Surówka z marchewki (200g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|---|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (90g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Ser edamski (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1725 kcal Wartość energetyczna: 7224.34 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|-----------|
| Woda: | 1385.18 g | Białko ogółem: | 82.47 g |
| Tłuszcz: | 51.03 g | Węglowodany ogółem: | 241.8 g |
| Cholesterol: | 112.2 mg | Glukoza: | 9.09 g |
| Fruktoza: | 8.44 g | Sacharoza: | 15.76 g |
| Laktoza: | 5.43 g | Skrobia: | 152.69 g |
| Błonnik pokarmowy: | 41.54 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.54 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 14.51 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.5 g |
| Sód: | 1912.85 mg | Potas: | 3600.7 mg |
| Wapń: | 682.96 mg | Fosfor: | 1359.9 mg |
| Magnez: | 378.71 mg | Żelazo: | 12.54 mg |
| Witamina A: | 4080.07 µg | Witamina D: | 0.1 µg |
| Witamina E: | 9.92 mg | Tiamina: | 0.89 mg |
| Ryboflawina: | 1.01 mg | Niacyna: | 29.57 mg |
| Witamina C: | 123.8 mg | | |



26.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

| | |
|--|------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) | 1 plaster (30g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 łyżka (20g) |
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Gruszka | 1 sztuka (130g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-------------------------|
| Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) | 1 porcja |
| Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (GLU) (160g) | 1 porcja |
| Surówka z czerwonej kapusty (200g) | 1 porcja |
| Kasza gryczana, gotowana | 1 i 1/3 szklanki (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (90g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 1 porcja (30g) |
| Paprykarz (RYB) (50g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 2042 kcal Wartość energetyczna: 8545.83 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1601.95 g | Białko ogółem: | 94.61 g |
| Tłuszcz: | 68.99 g | Węglowodany ogółem: | 267.29 g |
| Cholesterol: | 179.9 mg | Glukoza: | 9.37 g |
| Fruktoza: | 13.97 g | Sacharoza: | 16.77 g |
| Laktoza: | 15.03 g | Skrobia: | 167.77 g |
| Błonnik pokarmowy: | 36.84 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.3 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 23.66 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.33 g |
| Sód: | 1376.35 mg | Potas: | 3677.13 mg |
| Wapń: | 715.18 mg | Fosfor: | 1648.18 mg |
| Magnez: | 478.36 mg | Żelazo: | 15.39 mg |
| Witamina A: | 1538.89 µg | Witamina D: | 1.12 µg |
| Witamina E: | 15.05 mg | Tiamina: | 2.04 mg |
| Ryboflawina: | 1.64 mg | Niacyna: | 26.8 mg |
| Witamina C: | 200.25 mg | | |



27.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

| | |
|--|-------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| 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) |
| Pomarańcza | 1/2 sztuki (160g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Jajko sadzone (JAJ) (100g) | 1 porcja |
| Brokuły, gotowane w wodzie | 2 porcje (200g) |
| 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) | 3 kromki (90g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g) | 1 porcja |
| Rzodkiewka | 3 i 1/3 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1833 kcal Wartość energetyczna: 7673.43 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1545.24 g | Białko ogółem: | 79.46 g |
| Tłuszcz: | 66.85 g | Węglowodany ogółem: | 235.18 g |
| Cholesterol: | 477.8 mg | Glukoza: | 9.62 g |
| Fruktoza: | 12.99 g | Sacharoza: | 16.11 g |
| Laktoza: | 5.04 g | Skrobia: | 136.72 g |
| Błonnik pokarmowy: | 39.8 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.56 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 23.11 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.4 g |
| Sód: | 1506.35 mg | Potas: | 3381.34 mg |
| Wapń: | 730.68 mg | Fosfor: | 1412.73 mg |
| Magnez: | 328.36 mg | Żelazo: | 14.08 mg |
| Witamina A: | 1548.07 µg | Witamina D: | 2.19 µg |
| Witamina E: | 12.22 mg | Tiamina: | 1.14 mg |
| Ryboflawina: | 1.63 mg | Niacyna: | 16.98 mg |
| Witamina C: | 236.7 mg | | |



28.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

| | |
|---|------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| 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) |
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (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) | 3 kromki (90g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1734 kcal | Wartość energetyczna: | 6331.52 kJ |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1147.19 g | Białko ogółem: | 78.93 g |
| Tłuszcz: | 58.84 g | Węglowodany ogółem: | 224.93 g |
| Cholesterol: | 282.7 mg | Glukoza: | 5.75 g |
| Fruktoza: | 5.67 g | Sacharoza: | 11.36 g |
| Laktoza: | 5.33 g | Skrobia: | 114.7 g |
| Błonnik pokarmowy: | 34.04 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.04 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.26 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.89 g |
| Sód: | 992.74 mg | Potas: | 2756.63 mg |
| Wapń: | 432.6 mg | Fosfor: | 1045.5 mg |
| Magnez: | 295.65 mg | Żelazo: | 13.54 mg |
| Witamina A: | 1393.64 µg | Witamina D: | 0.97 µg |
| Witamina E: | 10.61 mg | Tiamina: | 0.61 mg |
| Ryboflawina: | 1.14 mg | Niacyna: | 16.65 mg |
| Witamina C: | 129.26 mg | | |


01.03.2026 (niedziela)
► Śniadanie

| | |
|--|------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 5 kromek (150g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) | 2 sztuki (100g) |
| Ketchup, łagodny | 1 łyżka (15g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Mandarynki | 1 sztuka (65g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja |
| Surówka z pora (MLE) (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) | 3 kromki (90g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynkowa dębowa drobiowa | 1 porcja (30g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 łyżka (20g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |


Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|------------------|------------------------------|-------------------|
| Wartość energetyczna: | 1854 kcal | Wartość energetyczna: | 7766.51 kJ |
|------------------------------|------------------|------------------------------|-------------------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1593.65 g | Białko ogółem: | 84.25 g |
| Tłuszcz: | 58.38 g | Węglowodany ogółem: | 234.08 g |
| Cholesterol: | 125 mg | Glukoza: | 9.41 g |
| Fruktoza: | 9.44 g | Sacharoza: | 12.26 g |
| Laktoza: | 5.01 g | Skrobia: | 163.87 g |
| Błonnik pokarmowy: | 36.14 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.44 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25.79 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.35 g |
| Sód: | 1452.69 mg | Potas: | 4068.56 mg |
| Wapń: | 471.11 mg | Fosfor: | 1255.61 mg |
| Magnez: | 375.06 mg | Żelazo: | 15.6 mg |
| Witamina A: | 2108.76 µg | Witamina D: | 0.99 µg |
| Witamina E: | 9.47 mg | Tiamina: | 1.86 mg |
| Ryboflawina: | 1.17 mg | Niacyna: | 28.84 mg |
| Witamina C: | 322.78 mg | | |



02.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

| | |
|--|-------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Pomarańcza | 1/2 sztuki (160g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) | 1 porcja |
| Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (90g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1979 kcal | Wartość energetyczna: | 8289.21 kJ |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1437.19 g | Białko ogółem: | 100.1 g |
| Tłuszcz: | 65.6 g | Węglowodany ogółem: | 241.02 g |
| Cholesterol: | 302.5 mg | Glukoza: | 10.45 g |
| Fruktoza: | 10.58 g | Sacharoza: | 13.43 g |
| Laktoza: | 14.06 g | Skrobia: | 148.88 g |
| Błonnik pokarmowy: | 37.39 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.13 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.52 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.9 g |
| Sód: | 1229.82 mg | Potas: | 3980.83 mg |
| Wapń: | 746.98 mg | Fosfor: | 1498.28 mg |
| Magnez: | 406.94 mg | Żelazo: | 14.48 mg |
| Witamina A: | 2611.61 µg | Witamina D: | 1.23 µg |
| Witamina E: | 11.95 mg | Tiamina: | 1.39 mg |
| Ryboflawina: | 1.57 mg | Niacyna: | 31.95 mg |
| Witamina C: | 198.49 mg | | |



03.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

| | |
|--|-------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynkowa dębowa drobiowa | 1 porcja (30g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Jabłko | 2/3 sztuki (100g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Ryba pieczona (RYB) (100g) | 1 porcja |
| Kapusta biała zasmażana (GLU) (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) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (90g) |
| Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1753 kcal Wartość energetyczna: 7334.9 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|---|------------|
| Woda: | 1482.6 g | Białko ogółem: | 83.27 g |
| Tłuszcz: | 56.08 g | Węglowodany ogółem: | 233.03 g |
| Cholesterol: | 90.9 mg | Glukoza: | 10.46 g |
| Fruktoza: | 13.18 g | Sacharoza: | 12.53 g |
| Laktoza: | 10.41 g | Skrobia: | 133.01 g |
| Błonnik pokarmowy: | 37.89 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.58 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.46 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.11 g |
| Sód: | 928.27 mg | Potas: | 3694.51 mg |
| Wapń: | 610.28 mg | Fosfor: | 1137.05 mg |
| Magnez: | 339.84 mg | Żelazo: | 10.88 mg |
| Witamina A: | 607.28 µg | Witamina D: | 1.04 µg |
| Witamina E: | 14.36 mg | Tiamina: | 0.97 mg |
| Ryboflawina: | 1.09 mg | Niacyna: | 17.82 mg |
| Witamina C: | 262.42 mg | | |



04.03.2026 (środa)

► Śniadanie

| | |
|--|------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |

► II śniadanie

| | |
|------------|-------------------|
| Pomarańcza | 1/2 sztuki (160g) |
|------------|-------------------|

► Obiad

| | |
|--|-----------------------|
| Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) | 1 porcja |
| Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa, gotowana | 1 i 1/3 porcji (200g) |
| Kasza bulgur, ugotowana (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (90g) |
| Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 1913 kcal | Wartość energetyczna: | 7107.89 kJ |
| Woda: | 1608.66 g | Białko ogółem: | 99.29 g |
| Tłuszcz: | 61.11 g | Węglowodany ogółem: | 245.04 g |
| Cholesterol: | 312.55 mg | Glukoza: | 11.27 g |
| Fruktoza: | 11.97 g | Sacharoza: | 12.82 g |
| Laktoza: | 12.73 g | Skrobia: | 119.5 g |
| Błonnik pokarmowy: | 38.89 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.88 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.58 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.54 g |
| Sód: | 1321.19 mg | Potas: | 3701.15 mg |
| Wapń: | 728.62 mg | Fosfor: | 1340.02 mg |
| Magnez: | 353.87 mg | Żelazo: | 14.97 mg |
| Witamina A: | 2386.25 µg | Witamina D: | 1.63 µg |
| Witamina E: | 10.83 mg | Tiamina: | 1.86 mg |
| Ryboflawina: | 1.73 mg | Niacyna: | 22.47 mg |
| Witamina C: | 216.34 mg | | |



05.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

| | |
|--|---------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) | 1 plaster (30g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Mus owocowy 100% | 1 opakowanie (100g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|----------|
| Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Pyzy z mięsem i okrasą (JAJ, MLE, SEL) (300g) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g) | 1 porcja |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (90g) |
| Szynkowa dębowa drobiowa | 1 porcja (30g) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1891 kcal Wartość energetyczna: 7907.25 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1907.37 g | Białko ogółem: | 87.29 g |
| Tłuszcz: | 63.15 g | Węglowodany ogółem: | 247.25 g |
| Cholesterol: | 213.3 mg | Glukoza: | 5.63 g |
| Fruktoza: | 8.95 g | Sacharoza: | 10.44 g |
| Laktoza: | 10.44 g | Skrobia: | 108.35 g |
| Błonnik pokarmowy: | 39.68 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.18 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.63 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.53 g |
| Sód: | 1484.24 mg | Potas: | 3515.25 mg |
| Wapń: | 558.81 mg | Fosfor: | 1267.07 mg |
| Magnez: | 319.34 mg | Żelazo: | 14.44 mg |
| Witamina A: | 2519.53 µg | Witamina D: | 1.74 µg |
| Witamina E: | 9.7 mg | Tiamina: | 0.82 mg |
| Ryboflawina: | 1.63 mg | Niacyna: | 22.88 mg |
| Witamina C: | 97.82 mg | | |



06.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

| | |
|--|------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Ser edamski (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Mandarynki | 1 sztuka (65g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) | 1 porcja |
| Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) | 1 porcja |
| Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) | 1 porcja |
| Ryż brązowy, ugotowany | 1 porcja (200g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (90g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 łyżka (20g) |
| Pasta z pieczonej marchewki (50g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1927 kcal Wartość energetyczna: 8071.04 kJ



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1496.69 g | Białko ogółem: | 88.07 g |
| Tłuszcz: | 69.8 g | Węglowodany ogółem: | 240.19 g |
| Cholesterol: | 211.45 mg | Glukoza: | 7.52 g |
| Fruktoza: | 7.19 g | Sacharoza: | 12.2 g |
| Laktoza: | 17.26 g | Skrobia: | 118.22 g |
| Błonnik pokarmowy: | 39.77 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.05 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.63 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.18 g |
| Sód: | 1279.62 mg | Potas: | 3568.35 mg |
| Wapń: | 1095.1 mg | Fosfor: | 1410.68 mg |
| Magnez: | 401.48 mg | Żelazo: | 16.28 mg |
| Witamina A: | 3055.42 µg | Witamina D: | 1.53 µg |
| Witamina E: | 14.94 mg | Tiamina: | 0.98 mg |
| Ryboflawina: | 1.68 mg | Niacyna: | 17.2 mg |
| Witamina C: | 257.02 mg | | |



07.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

| | |
|--|------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (60g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 1 porcja (30g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) | 1 porcja |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot wielowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (90g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 porcja (30g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1815 kcal | Wartość energetyczna: | 6676.64 kJ |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1419.97 g | Białko ogółem: | 82.17 g |
| Tłuszcz: | 53.59 g | Węglowodany ogółem: | 257.68 g |
| Cholesterol: | 220.9 mg | Glukoza: | 8.7 g |
| Fruktoza: | 10.17 g | Sacharoza: | 9.47 g |
| Laktoza: | 10.41 g | Skrobia: | 128.15 g |
| Błonnik pokarmowy: | 43.97 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.98 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 11.87 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.82 g |
| Sód: | 977.48 mg | Potas: | 3441.56 mg |
| Wapń: | 673.49 mg | Fosfor: | 1243.45 mg |
| Magnez: | 376.55 mg | Żelazo: | 15.87 mg |
| Witamina A: | 2340.26 µg | Witamina D: | 0.89 µg |
| Witamina E: | 9.89 mg | Tiamina: | 1.29 mg |
| Ryboflawina: | 1.49 mg | Niacyna: | 16.57 mg |
| Witamina C: | 193.57 mg | | |



08.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

| | |
|--|-------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 5 kromek (150g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, 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

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| Rosół z ryżem (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Filet z indyka pieczony (100g) | 1 porcja |
| Surówka z białej kapusty (200g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (90g) |
| Ser edamski (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynkowa dębowa drobiowa | 1 porcja (30g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1794 kcal | Wartość energetyczna: | 7498.89 kJ |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Woda: | 1319.57 g | Białko ogółem: | 80.67 g |
| Tłuszcz: | 59.21 g | Węglowodany ogółem: | 232.94 g |
| Cholesterol: | 150.7 mg | Glukoza: | 7.81 g |
| Fruktoza: | 10.81 g | Sacharoza: | 10.71 g |
| Laktoza: | 10.05 g | Skrobia: | 157.53 g |
| Błonnik pokarmowy: | 35.73 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.03 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.54 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.16 g |
| Sód: | 1225.41 mg | Potas: | 3433.64 mg |
| Wapń: | 785.99 mg | Fosfor: | 1416.8 mg |
| Magnez: | 337.01 mg | Żelazo: | 11.94 mg |
| Witamina A: | 1522.73 µg | Witamina D: | 0.32 µg |
| Witamina E: | 12.44 mg | Tiamina: | 0.78 mg |
| Ryboflawina: | 1.2 mg | Niacyna: | 20.9 mg |
| Witamina C: | 141.2 mg | | |



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

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



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

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 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/5 szklanki (40g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- 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: 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: Kompot wielowocowy (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, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (40g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę podgotować w lekko osolonej wodzie (ok. 2,5 szklanek wody) z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Pomidorki sparzyć, usunąć z nich skórę, pokroić w kostkę i wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z mlekiem, lekko zahartować i wlać zawiesinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

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

- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:



PRZEPIS: Mizeria (MLE) (200g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 sztuka (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż brązowy - 3/4 szklanki (160g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszane - 4 sztuki (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 4 i 1/4 sztuki (190g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 1/4 sztuki (30g)
- 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:**

**PRZEPIS: Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (GLU) (160g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Surówka z czerwonej kapusty (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:****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: Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**



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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- 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 kiszane - 1/6 sztuki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Surówka z pora (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Por - 3/4 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

PRZEPIS: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (30g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)

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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Brokuły, mrożone - 2/3 opakowania (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 i 1/3 szklanki (120g)
- 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)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)

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

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

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Kapusta biała zasmażana (GLU) (200g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (190g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)

**Sposób przygotowania:**



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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Włożyć do garnka łyżkę oleju, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę) i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:



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

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

PRZEPIS: Pyzy z mięsem i okrasą (JAJ, MLE, SEL) (300g) - 1 porcja

- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 2 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Jedną marchew ugotować.. Ziemniaki obrać i ugotować. Następnie dodać do nich jajko, mąki, sól i zagnieść ciasto. Ugotowane mięso zmielić, dodać ugotowaną startą jedną marchew i pietruszkę. Wymieszać. Na stolnicy ciasto podzielić na małe części i każdą spłaszczyć. Na środek wyłożyć farsz i zalepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia.

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

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać marchewkę i kapustę. Następnie dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak, mrożony - 3 i 1/3 porcji (170g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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



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

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

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

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- 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: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Przyprawić solą i pieprzem.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (200g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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



Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-02-23 / 2026-02-24 / 2026-02-25 / 2026-02-26 / 2026-02-27 / 2026-02-28 / 2026-03-01 / 2026-03-02 / 2026-03-03 / 2026-03-04 / 2026-03-05 / 2026-03-06 / 2026-03-07 / 2026-03-08



Produkty zbożowe

| | |
|---|-------------------------|
| Bułka tarta | 20g (1/6 szklanki) |
| Chleb graham (GLU) | 2280g (76 kromki) |
| Grahamka (GLU) | 720g (12 sztuk) |
| Kasza bulgur, ugotowana (GLU) | 200g (1 porcja) |
| Kasza gryczana, gotowana | 200g (1 i 1/3 szklanki) |
| Kawa zbożowa do gotowania (GLU) | 70ml (14 łyżeczek) |
| Makaron bezjajeczny | 30g (1/3 szklanki) |
| Makaron pełnoziarnisty | 180g (2 szklanki) |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) | 400g (2 porcje) |
| Mąka pszenna, typ 550 | 120g (10 łyżek) |
| Mąka ziemniaczana | 50g (2 łyżki) |
| Ryż biały | 40g (1/5 szklanki) |
| Ryż brązowy | 230g (1 i 1/4 szklanki) |
| Ryż brązowy, ugotowany | 200g (1 porcja) |



Warzywa

| | |
|--|-------------------------|
| Brokuły, gotowane w wodzie | 200g (2 porcje) |
| Brokuły, mrożone | 420g (1 opakowanie) |
| Burak | 80g (3/4 sztuki) |
| Cebula | 150g (1 i 1/3 sztuki) |
| Cukinia | 130g (1/5 sztuki) |
| Czosnek | 19g (3 i 3/4 ząbka) |
| Fasolka szparagowa, gotowana | 280g (1 i 3/4 porcji) |
| Groszek zielony, konserwowy bez zalewy | 10g (1/8 szklanki) |
| Kalafior | 200g (1 porcja) |
| Kalarepa | 100g (2/3 sztuki) |
| Kapusta biała | 365g (1/6 sztuki) |
| Kapusta czerwona | 130g (1 i 1/4 szklanki) |
| Kapusta kwaszona | 100g (1 szklanka) |
| Kapusta pekińska | 240g (4 i 3/4 liścia) |
| Koncentrat pomidorowy 30% | 20g (1 i 1/3 łyżeczek) |

| | |
|-----------------------------------|-------------------------|
| Koper, świeży | 32g (8 łyżeczek) |
| Korzeń imbiru, surowy | 7g (1/8 sztuki) |
| Marchew | 1370g (30 i 1/3 sztuki) |
| Ogórek | 845g (4 i 2/3 sztuki) |
| Ogórki kiszane | 250g (4 i 1/4 sztuki) |
| Papryka czerwona | 50g (1/5 sztuki) |
| Passata | 120g (1/2 szklanki) |
| Pieczarka uprawna, świeża | 50g (2 i 1/2 sztuki) |
| Pietruszka, korzeń | 460g (5 i 3/4 sztuki) |
| Pietruszka, liście | 49g (8 i 1/4 łyżeczek) |
| Pomidor | 600g (3 i 1/2 sztuki) |
| Pomidory suszone w oleju | 10g (1 i 1/3 plastra) |
| Por | 375g (2 i 2/3 sztuki) |
| Rzodkiewka | 115g (7 i 2/3 sztuki) |
| Sałata | 210g (1 sztuka) |
| Seler korzeniowy | 200g (2/3 sztuki) |
| Seler naciowy | 54g (1/7 sztuki) |
| Soczewica czerwona, nasiona suche | 90g (1/2 szklanki) |
| Szczypiorek | 5g (1 łyżka) |
| Szpinak | 50g (2 garście) |
| Szpinak, mrożony | 220g (4 i 1/3 porcji) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 2000g (23 i 1/2 sztuki) |
| Ziemniaki, średnie | 650g (7 i 1/4 sztuki) |



Mleko i produkty mleczne

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| Jogurt naturalny grecki (MLE) | 95ml (4 i 3/4 łyżki) |
| Jogurt naturalny (MLE) | 10g (1/8 opakowania) |
| Mleko 2% tłuszczu | 2710ml (11 i 3/4 szklanki) |
| Ser edamski (MLE) | 120g (4 porcje) |



| | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| Serek Hochland mini (MLE) | 120g (4 porcje) |
| Serek homogenizowany, naturalny (MLE) | 150g (1 opakowanie) |
| Serek Tartare (MLE) | 80g (4 łyżki) |
| Śmietana 12% (MLE) | 110g (7 i 1/3 łyżki) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) | 160g (5 i 1/3 porcji) |

Mięso i jaja

| | |
|---|------------------------|
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 515g (10 i 1/3 sztuki) |
| Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka | 30g (1/4 sztuki) |
| Kiełbasa podwawelska | 10g (1/8 sztuki) |
| Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) | 90g (3 porcje) |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 300g (1 i 1/2 sztuki) |
| Mięso z podudzia indyka, bez skóry | 190g (1 i 1/4 sztuki) |
| Mięso z ud kurczaka, bez skóry | 515g (5 i 1/4 sztuki) |
| Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) | 100g (2 sztuki) |
| Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) | 60g (2 plastry) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 120g (4 porcje) |
| Sztuka mięsa, gotowana | 80g (1/3 porcji) |
| Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) | 120g (4 porcje) |
| Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) | 90g (3 porcje) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 120g (4 porcje) |
| Szynkowa dębowa drobiowa | 150g (5 porcji) |
| Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) | 30g (1 porcja) |
| Wieprzowina, łopatka | 120g (1 i 1/4 sztuki) |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości | 100g (1/3 porcji) |
| Wieprzowina, szynka surowa | 200g (2 porcje) |

Oleje i tłuszcze

| | |
|--------------------------------------|------------------|
| Masło ekstra (MLE) | 10g (1 porcja) |
| Olej rzepakowy | 310ml (31 łyżki) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 280g (28 porcji) |



Cukier, słodczyce i przekąski

| | |
|-----------------|---------------------|
| Budyń w proszku | 15g (1 i 3/4 łyżki) |
| Cukier | 8g (2/3 łyżki) |



Ryby i owoce morza

| | |
|---------------|-----------------------|
| Dorsz, świeży | 670g (6 i 2/3 sztuki) |
|---------------|-----------------------|



Owoce, orzechy i nasiona

| | |
|-----------------------|------------------------|
| Banan | 60g (1/2 sztuki) |
| Gruszka | 130g (1 sztuka) |
| Jabłko | 550g (3 sztuki) |
| Kiwi | 300g (4 sztuki) |
| Mandarynki | 260g (4 sztuki) |
| Mieszanka kompotowa | 700g (23 i 1/3 porcji) |
| Nasiona chia, suszone | 10g (1 łyżka) |
| Pomarańcza | 640g (2 sztuki) |
| Truskawki, mrożone | 60g (1/3 szklanki) |



Napoje

| | |
|---------------------------------|----------------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 2800ml (11 i 2/3 szklanki) |
| Sok pomidorowy, bez soli | 300ml (1 i 1/3 szklanki) |
| Sok z cytryny | 33ml (5 i 1/2 łyżki) |
| Woda | 3060ml (12 i 3/4 szklanki) |



Przyprawy

| | |
|-----------------------------|----------------------|
| Bazyliia, suszona | 3g (3 łyżeczki) |
| Bulion rosółowy | 180ml (3/4 szklanki) |
| Bulion warzywny | 100ml (1/3 szklanki) |
| Gałka muszkatołowa, mielona | 2g (2 szczypty) |
| Ketchup, łagodny | 15g (1 łyżka) |
| Kurkuma, mielona | 4g (1 łyżeczka) |
| Liście kolendry, suszone | 2g (2/3 łyżeczki) |
| Liść laurowy, suszony | 13g (6 i 1/2 sztuki) |
| Majeranek, suszony | 9g (3 łyżeczki) |
| Majonez | 5g (1/5 łyżki) |
| Oregano, suszone | 2g (2/3 łyżeczki) |



| | |
|--------------------------|------------------------|
| Papryka chili, w proszku | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Papryka słodka, mielona | 7g (1 i 3/4 łyżeczki) |
| Papryka, w proszku | 1g (1/4 łyżeczki) |
| Pasta curry, żółta | 2g (1/7 łyżki) |
| Pieprz czarny | 36g (36 szczypty) |
| Tymianek, suszony | 1g (1/3 łyżeczki) |
| Ziele angielskie | 11g (3 i 2/3 łyżeczki) |
| Zioła prowansalskie | 3g (3 szczypty) |
| Żelatyna | 4g (1/2 łyżki) |


Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe 30ml (3 łyżki)


Dania gotowe

Mus owocowy 100% 400g (4 opakowania)

Żurek staropolski, butelka Artman 50ml (1/8 opakowania)