

JADŁOSPIS

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
Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pomidor Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ogórek Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (100g) 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 (100g) 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) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) 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 (100g) 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) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor



02.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► 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) (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1849 kcal	Wartość energetyczna:	7728.46 kJ
Woda:	1423.51 g	Białko ogółem:	85.81 g
Tłuszcz:	64.93 g	Węglowodany ogółem:	228.01 g
Cholesterol:	175.6 mg	Glukoza:	5.55 g
Fruktoza:	7.23 g	Sacharoza:	12.51 g
Laktoza:	3.32 g	Skrobia:	174.77 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	35.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.04 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12 g
Sód:	1358.07 mg	Potas:	3462.1 mg
Wapń:	429.23 mg	Fosfor:	1314.25 mg
Magnez:	397.05 mg	Żelazo:	13.26 mg
Witamina A:	2111.08 µg	Witamina D:	1.34 µg
Witamina E:	12.8 mg	Tiamina:	1.58 mg
Ryboflawina:	0.95 mg	Niacyna:	27.04 mg
Witamina C:	87.57 mg		



03.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► 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 (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1775 kcal	Wartość energetyczna:	7407.27 kJ
Woda:	1222.38 g	Białko ogółem:	80.67 g
Tłuszcz:	69.74 g	Węglowodany ogółem:	204.41 g
Cholesterol:	347.4 mg	Glukoza:	3.63 g
Fruktoza:	3.49 g	Sacharoza:	6.41 g
Laktoza:	3.79 g	Skrobia:	152.54 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	36.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.66 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.43 g
Sód:	1284.72 mg	Potas:	3099.97 mg
Wapń:	926.46 mg	Fosfor:	1592.52 mg
Magnez:	375.26 mg	Żelazo:	14.53 mg
Witamina A:	2118.03 µg	Witamina D:	2.16 µg
Witamina E:	11.57 mg	Tiamina:	0.48 mg
Ryboflawina:	1.44 mg	Niacyna:	31.6 mg
Witamina C:	79.12 mg		



04.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► 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)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1752 kcal	Wartość energetyczna:	7307.89 kJ
Woda:	1201.68 g	Białko ogółem:	83.73 g
Tłuszcz:	53.35 g	Węglowodany ogółem:	231.04 g
Cholesterol:	138.5 mg	Glukoza:	4.65 g
Fruktoza:	4.74 g	Sacharoza:	6.88 g
Laktoza:	3.71 g	Skrobia:	142.71 g
Błonnik pokarmowy:	38.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.39 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.56 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.95 g



Wartości odżywcze

Sód:	916.59 mg	Potas:	3080.47 mg
Wapń:	453.41 mg	Fosfor:	1163.4 mg
Magnez:	337 mg	Żelazo:	12.77 mg
Witamina A:	1536.03 µg	Witamina D:	0.93 µg
Witamina E:	12.07 mg	Tiamina:	1.46 mg
Ryboflawina:	1 mg	Niacyna:	25.14 mg
Witamina C:	221.03 mg		



05.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► 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
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	2/3 porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1784 kcal	Wartość energetyczna:	7460.2 kJ
Woda:	1371.44 g	Białko ogółem:	78.17 g
Tłuszcz:	63.81 g	Węglowodany ogółem:	221.56 g



Wartości odżywcze

Cholesterol:	279.45 mg	Glukoza:	2.93 g
Fruktoza:	3.11 g	Sacharoza:	6.24 g
Laktoza:	3.91 g	Skrobia:	184.63 g
Błonnik pokarmowy:	33.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.6 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.9 g
Sód:	1311 mg	Potas:	3514.23 mg
Wapń:	458.33 mg	Fosfor:	1383.49 mg
Magnez:	389.5 mg	Żelazo:	13.97 mg
Witamina A:	1494.22 µg	Witamina D:	0.89 µg
Witamina E:	12.38 mg	Tiamina:	0.88 mg
Ryboflawina:	1.1 mg	Niacyna:	28.17 mg
Witamina C:	124.34 mg		



06.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► 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 (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1715 kcal	Wartość energetyczna:	7173.36 kJ
Woda:	1349.28 g	Białko ogółem:	80.02 g
Tłuszcz:	54.04 g	Węglowodany ogółem:	226.06 g
Cholesterol:	479.95 mg	Glukoza:	4.73 g
Fruktoza:	4.53 g	Sacharoza:	12.86 g
Laktoza:	3.96 g	Skrobia:	156.2 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	38.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.4 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.74 g
Sód:	1406.82 mg	Potas:	3078.07 mg
Wapń:	929.02 mg	Fosfor:	1485.16 mg
Magnez:	357.28 mg	Żelazo:	13.81 mg
Witamina A:	3087.79 µg	Witamina D:	2.04 µg
Witamina E:	7.56 mg	Tiamina:	0.52 mg
Ryboflawina:	1.41 mg	Niacyna:	18.16 mg
Witamina C:	135.47 mg		



07.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► 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)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1752 kcal	Wartość energetyczna:	6404.17 kJ
Woda:	1093.73 g	Białko ogółem:	80.09 g
Tłuszcz:	58.89 g	Węglowodany ogółem:	221.69 g
Cholesterol:	331.5 mg	Glukoza:	2.6 g
Fruktoza:	2.73 g	Sacharoza:	5.16 g
Laktoza:	3.32 g	Skrobia:	141.79 g
Błonnik pokarmowy:	35.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.44 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.1 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.82 g


Wartości odżywcze

Sód:	1026.9 mg	Potas:	2548.54 mg
Wapń:	416.03 mg	Fosfor:	1206.88 mg
Magnez:	337.61 mg	Żelazo:	13.31 mg
Witamina A:	1427.07 µg	Witamina D:	1.16 µg
Witamina E:	11.9 mg	Tiamina:	0.45 mg
Ryboflawina:	1.05 mg	Niacyna:	19.82 mg
Witamina C:	83.54 mg		


08.02.2026 (niedziela)
► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	2/3 szklanki (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1617 kcal	Wartość energetyczna:	6767.86 kJ
Woda:	1195.09 g	Białko ogółem:	79.69 g
Tłuszcz:	48.37 g	Węglowodany ogółem:	210.98 g
Cholesterol:	120.6 mg	Glukoza:	2.66 g
Fruktoza:	2.92 g	Sacharoza:	10.72 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	3.32 g	Skrobia:	170.64 g
Błonnik pokarmowy:	30.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.97 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.77 g
Sód:	911.64 mg	Potas:	3074.97 mg
Wapń:	421.63 mg	Fosfor:	1166.28 mg
Magnez:	340.25 mg	Żelazo:	13.81 mg
Witamina A:	841.04 µg	Witamina D:	0.82 µg
Witamina E:	9.68 mg	Tiamina:	1.17 mg
Ryboflawina:	0.75 mg	Niacyna:	26.66 mg
Witamina C:	74.18 mg		



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 uduścić.

PRZEPIS: Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (100g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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 - 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.
Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

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 (100g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 liść (55g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: 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 (100g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

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

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 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza 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 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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:**



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)	2100g (70 kromek)
Jogurt naturalny grecki (MLE)	25ml (1 i 1/4 łyżki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Makaron pełnoziarnisty	50g (2/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 500	35g (3 łyżki)
Ryż biały	20g (1/8 szklanki)
Ryż brązowy	140g (3/4 szklanki)



Warzywa

Brokuły	400g (3/4 sztuki)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	100g (2/3 porcji)
Buraki tarte, gotowane	100g (2/3 szklanki)
Cebula	40g (1/3 sztuki)
Ciecierzycza gotowana	20g (1 łyżka)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Czosnek	2g (1/3 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	80g (1/2 porcji)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kapusta pekińska	55g (1 liść)
Koper, świeży	29g (7 i 1/4 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)
Marchew	640g (14 i 1/4 sztuki)
Ogórek	350g (2 sztuki)
Papryka czerwona	30g (1/7 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	290g (3 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	35g (5 i 3/4 łyżeczek)
Pomidor	450g (2 i 2/3 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)

Por	210g (1 i 1/2 sztuki)
Seler korzeniowy	120g (1/3 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)
Szpinak	50g (2 garście)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1000g (11 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	450g (5 sztuk)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny (MLE)	700g (4 i 2/3 opakowania)
Ser edamski (MLE)	100g (3 i 1/3 porcji)
Śmietana 12% (MLE)	110g (7 i 1/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	140g (4 i 2/3 porcji)



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)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	50g (1 i 2/3 porcji)
Szynka Konserwowa Wieprzowa (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	100g (3 i 1/3 porcji)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	50g (1 i 2/3 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	50g (1 i 2/3 porcji)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	50g (1 i 2/3 porcji)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	145g (14 i 1/2 porcji)
--------------------	------------------------



Olej rzepakowy 145ml (14 i 1/2 łyżki)

Cukier, słodycze i przekąski

Cukier 10g (3/4 łyżki)

Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry 40g (1/3 porcji)

Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko 50g (1/4 sztuki)

Mieszanka kompotowa 350g (11 i 2/3 porcji)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru 2800ml (11 i 2/3 szklanki)

Sok z cytryny 15ml (2 i 1/2 łyżki)

Woda 1190ml (5 szklanek)

Przyprawy

Bazylija, suszona 1g (1 łyżeczka)

Bulion rosółowy 100ml (1/3 szklanki)

Chrzan tarty 10g (1 łyżeczka)

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 12g (12 szczypt)

Ziele angielskie 5g (1 i 2/3 łyżeczki)

Żelatyna 2g (1/4 łyżki)

Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe 30ml (3 łyżki)