

# JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta podstawowa

23.03.2026 - 05.04.2026

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski drobiowe Musztarda (GOR) Pomidor Sałata
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Jogurt naturalny (MLE)	Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	Jabłko	Mandarynki
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Chleb graham (GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z czerwonej soczewicy (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Kiri (MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata	Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka wieprzowa, gotowana Papryka czerwona Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Ogórek Sałata	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Kielbasa biała, z kurczaka Pomidor Sałata
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Jogurt naturalny (MLE)	Banan	Mandarynki	Jogurt naturalny (MLE)	Kisiel truskawkowy (200g)	Jabłko	Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Leczo (200g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami, zabielały (GLU, MLE) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Czerwona kapusta na ciepło (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Serek Kiri (MLE) Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Serek Tartare (MLE) Ogórek



23.03.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Poładwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2131 kcal	Wartość energetyczna:	8943.7 kJ
Woda:	2939.69 g	Białko ogółem:	104.65 g



### Wartości odżywcze

Tłuszcz:	68.14 g	Węglowodany ogółem:	270.7 g
Cholesterol:	145.6 mg	Glukoza:	2.5 g
Fruktoza:	2.71 g	Sacharoza:	6.87 g
Laktoza:	20.83 g	Skrobia:	167.43 g
Błonnik pokarmowy:	26.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.53 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.45 g
Sód:	1769.83 mg	Potas:	3541.19 mg
Wapń:	1099.77 mg	Fosfor:	1548.29 mg
Magnez:	348.52 mg	Żelazo:	13.28 mg
Witamina A:	1174.26 µg	Witamina D:	1.18 µg
Witamina E:	8.24 mg	Tiamina:	2.06 mg
Ryboflawina:	1.71 mg	Niacyna:	23.64 mg
Witamina C:	113.4 mg		



24.03.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z czerwonej soczewicy (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2083 kcal	Wartość energetyczna:	10843.4 kJ
Woda:	1728.82 g	Białko ogółem:	101.64 g
Tłuszcz:	58.3 g	Węglowodany ogółem:	289.07 g
Cholesterol:	188.1 mg	Glukoza:	4.66 g
Fruktoza:	6.7 g	Sacharoza:	15.35 g
Laktoza:	16.03 g	Skrobia:	168.06 g
Błonnik pokarmowy:	33.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.03 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.07 g
Sód:	1744.54 mg	Potas:	4371.97 mg
Wapń:	938.98 mg	Fosfor:	1558.48 mg
Magnez:	423.9 mg	Żelazo:	16.16 mg
Witamina A:	1328.28 µg	Witamina D:	0.51 µg
Witamina E:	9.77 mg	Tiamina:	1.39 mg
Ryboflawina:	1.54 mg	Niacyna:	22.94 mg
Witamina C:	139.89 mg		



25.03.2026 (środa)

## ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

## ► II śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ) 1 sztuka (80g)

## ► Obiad

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

Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (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 mieszany (GLU) 2 kromki (70g)

Chleb graham (GLU) 1 kromka (40g)

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

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 1 i 2/3 porcji (50g)

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

Pomidor 1/4 sztuki (50g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2351 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8917.17 kJ
<b>Woda:</b>	1479.63 g	<b>Białko ogółem:</b>	119.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.24 g
<b>Cholesterol:</b>	320.6 mg	<b>Glukoza:</b>	6.44 g
<b>Fruktoza:</b>	6.97 g	<b>Sacharoza:</b>	18.42 g
<b>Laktoza:</b>	16.27 g	<b>Skrobia:</b>	138.74 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.98 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.9 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.74 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.91 g
<b>Sód:</b>	1579.8 mg	<b>Potas:</b>	3584.24 mg
<b>Wapń:</b>	835.86 mg	<b>Fosfor:</b>	1339.27 mg
<b>Magnez:</b>	301.96 mg	<b>Żelazo:</b>	12.48 mg
<b>Witamina A:</b>	2528.3 µg	<b>Witamina D:</b>	2.45 µg
<b>Witamina E:</b>	15.8 mg	<b>Tiamina:</b>	1.87 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.75 mg	<b>Niacyna:</b>	24.26 mg
<b>Witamina C:</b>	275.43 mg		



26.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2240 kcal	Wartość energetyczna:	9387.16 kJ
Woda:	1735.44 g	Białko ogółem:	99.89 g



### Wartości odżywcze

Tłuszcz:	79.24 g	Węglowodany ogółem:	278.85 g
Cholesterol:	333.75 mg	Glukoza:	4.73 g
Fruktoza:	4.66 g	Sacharoza:	6.27 g
Laktoza:	22.81 g	Skrobia:	174.22 g
Błonnik pokarmowy:	28.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	26.41 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12 g
Sód:	1698.65 mg	Potas:	3970.59 mg
Wapń:	1123.72 mg	Fosfor:	1568.09 mg
Magnez:	409.69 mg	Żelazo:	15.78 mg
Witamina A:	2697.98 µg	Witamina D:	0.95 µg
Witamina E:	12.34 mg	Tiamina:	1.36 mg
Ryboflawina:	2.37 mg	Niacyna:	23.08 mg
Witamina C:	218.49 mg		



27.03.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Rzodkiewka	7 sztuk (105g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

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

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2171 kcal	Wartość energetyczna:	11196.48 kJ
Woda:	1595.37 g	Białko ogółem:	99.66 g
Tłuszcz:	72.2 g	Węglowodany ogółem:	276.85 g
Cholesterol:	172.5 mg	Glukoza:	7.91 g
Fruktoza:	7.18 g	Sacharoza:	9.99 g
Laktoza:	16.47 g	Skrobia:	118.07 g
Błonnik pokarmowy:	34.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.31 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.78 g
Sód:	2292.72 mg	Potas:	3726.31 mg
Wapń:	1284.67 mg	Fosfor:	1441.97 mg
Magnez:	321.84 mg	Żelazo:	11.71 mg
Witamina A:	2007.01 µg	Witamina D:	1.28 µg
Witamina E:	11.2 mg	Tiamina:	0.72 mg
Ryboflawina:	1.34 mg	Niacyna:	15.85 mg
Witamina C:	146.91 mg		



28.03.2026 (sobota)

## ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka wieprzowa, gotowana	5 plasterów (100g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

► **II śniadanie**

Jabłko 1 sztuka (180g)

► **Obiad**

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

Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, 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 mieszany (GLU) 2 kromki (70g)

Chleb graham (GLU) 1 kromka (40g)

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

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 1 i 2/3 porcji (50g)

Serek Kiri (MLE) 1 opakowanie (17g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2254 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8520.73 kJ
<b>Woda:</b>	1440.41 g	<b>Białko ogółem:</b>	115.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.65 g
<b>Cholesterol:</b>	343.6 mg	<b>Glukoza:</b>	6.87 g
<b>Fruktoza:</b>	13.09 g	<b>Sacharoza:</b>	9.14 g
<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	118.93 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.29 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.25 g
<b>Sód:</b>	1685.61 mg	<b>Potas:</b>	2980.09 mg
<b>Wapń:</b>	786.63 mg	<b>Fosfor:</b>	1394.57 mg
<b>Magnez:</b>	296.97 mg	<b>Żelazo:</b>	12.21 mg
<b>Witamina A:</b>	1574.84 µg	<b>Witamina D:</b>	1.83 µg
<b>Witamina E:</b>	10.93 mg	<b>Tiamina:</b>	1.28 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.68 mg	<b>Niacyna:</b>	21.86 mg
<b>Witamina C:</b>	127.72 mg		



29.03.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Kiełbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 łyżeczka (10g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Półdzwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2032 kcal	Wartość energetyczna:	8500.92 kJ
Woda:	1535.57 g	Białko ogółem:	98.5 g
Tłuszcz:	66.06 g	Węglowodany ogółem:	254.99 g
Cholesterol:	125.55 mg	Glukoza:	6.11 g



### Wartości odżywcze

<b>Fruktoza:</b>	5.91 g	<b>Sacharoza:</b>	11.07 g
<b>Laktoza:</b>	16.23 g	<b>Skrobia:</b>	163.33 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	14.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.69 g
<b>Sód:</b>	1950.05 mg	<b>Potas:</b>	3885.18 mg
<b>Wapń:</b>	802.28 mg	<b>Fosfor:</b>	1532.13 mg
<b>Magnez:</b>	373.75 mg	<b>Żelazo:</b>	11.65 mg
<b>Witamina A:</b>	2107.37 µg	<b>Witamina D:</b>	1.81 µg
<b>Witamina E:</b>	9.54 mg	<b>Tiamina:</b>	1 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.79 mg	<b>Niacyna:</b>	34.13 mg
<b>Witamina C:</b>	125.95 mg		



30.03.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2310 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	11797.31 kJ
<b>Woda:</b>	1866.02 g	<b>Białko ogółem:</b>	123.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	297.92 g
<b>Cholesterol:</b>	250.05 mg	<b>Glukoza:</b>	4.54 g
<b>Fruktoza:</b>	5 g	<b>Sacharoza:</b>	13.22 g
<b>Laktoza:</b>	21.39 g	<b>Skrobia:</b>	177.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.59 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.76 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.26 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.81 g
<b>Sód:</b>	2108.46 mg	<b>Potas:</b>	4372.05 mg
<b>Wapń:</b>	1561.3 mg	<b>Fosfor:</b>	2095.51 mg
<b>Magnez:</b>	529.91 mg	<b>Żelazo:</b>	18.08 mg
<b>Witamina A:</b>	1387.32 µg	<b>Witamina D:</b>	1.59 µg
<b>Witamina E:</b>	9.23 mg	<b>Tiamina:</b>	1.9 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.14 mg	<b>Niacyna:</b>	22.64 mg
<b>Witamina C:</b>	117.83 mg		



31.03.2026 (wtorek)

## ► Śniadanie

Zupa mleczna z brązowym ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)

Salata 1/8 sztuki (15g)

## ► II śniadanie

Banan 1 sztuka (120g)

## ► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) 1 porcja

Brokuły, gotowane w wodzie 1 i 1/2 porcji (150g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie 3 sztuki (250g)

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

## ► Kolacja

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

Chleb mieszany (GLU) 2 kromki (70g)

Chleb graham (GLU) 1 kromka (40g)

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

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 1 i 2/3 porcji (50g)

Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) 1 porcja

Pomidor 1/4 sztuki (50g)



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2373 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9959.52 kJ
<b>Woda:</b>	1657.47 g	<b>Białko ogółem:</b>	107.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.27 g
<b>Cholesterol:</b>	388.3 mg	<b>Glukoza:</b>	9.67 g
<b>Fruktoza:</b>	8.86 g	<b>Sacharoza:</b>	18.84 g
<b>Laktoza:</b>	16.42 g	<b>Skrobia:</b>	192.64 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	24.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.6 g
<b>Sód:</b>	1295.19 mg	<b>Potas:</b>	3946.66 mg
<b>Wapń:</b>	937.47 mg	<b>Fosfor:</b>	1484.8 mg
<b>Magnez:</b>	386.51 mg	<b>Żelazo:</b>	13.63 mg
<b>Witamina A:</b>	1551.56 µg	<b>Witamina D:</b>	2.17 µg
<b>Witamina E:</b>	12.79 mg	<b>Tiamina:</b>	1.64 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.07 mg	<b>Niacyna:</b>	21.79 mg
<b>Witamina C:</b>	188.98 mg		



01.04.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Wartość energetyczna:	11160.67 kJ
Woda:	1617.2 g	Białko ogółem:	103.98 g
Tłuszcz:	66.32 g	Węglowodany ogółem:	283.82 g
Cholesterol:	372.3 mg	Glukoza:	8.93 g



### Wartości odżywcze

<b>Fruktoza:</b>	11.4 g	<b>Sacharoza:</b>	15.52 g
<b>Laktoza:</b>	16.06 g	<b>Skrobia:</b>	139.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.2 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.25 g
<b>Sód:</b>	2254.47 mg	<b>Potas:</b>	3518.96 mg
<b>Wapń:</b>	854.68 mg	<b>Fosfor:</b>	1283.3 mg
<b>Magnez:</b>	295.45 mg	<b>Żelazo:</b>	13.33 mg
<b>Witamina A:</b>	3618.66 µg	<b>Witamina D:</b>	1.42 µg
<b>Witamina E:</b>	11.52 mg	<b>Tiamina:</b>	1.02 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.8 mg	<b>Niacyna:</b>	20.61 mg
<b>Witamina C:</b>	276.41 mg		



02.04.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Polewka Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	7 sztuk (105g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2149 kcal	Wartość energetyczna:	9017.97 kJ
Woda:	1651.28 g	Białko ogółem:	99.67 g
Tłuszcz:	61.73 g	Węglowodany ogółem:	297.15 g
Cholesterol:	130.5 mg	Glukoza:	7.04 g
Fruktoza:	6.43 g	Sacharoza:	11.78 g
Laktoza:	21.22 g	Skrobia:	160.44 g
Błonnik pokarmowy:	30.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.76 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.92 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.54 g
Sód:	1329.95 mg	Potas:	4144.25 mg
Wapń:	1124.28 mg	Fosfor:	1529.31 mg
Magnez:	364.98 mg	Żelazo:	10.87 mg
Witamina A:	1672.28 µg	Witamina D:	0.38 µg
Witamina E:	11.7 mg	Tiamina:	1.18 mg
Ryboflawina:	1.69 mg	Niacyna:	21.94 mg
Witamina C:	152.1 mg		



03.04.2026 (piątek)

## ► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

Sałata 1/8 sztuki (15g)

## ► II śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g) 1 porcja

## ► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) 1 porcja

Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) 1 porcja

Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) 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 mieszany (GLU) 2 kromki (70g)

Chleb graham (GLU) 1 kromka (40g)

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

Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) 1 i 2/3 porcji (50g)

Serek Kiri (MLE) 1 opakowanie (17g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2355 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9874.41 kJ
<b>Woda:</b>	1722.56 g	<b>Białko ogółem:</b>	108.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.46 g
<b>Cholesterol:</b>	409.6 mg	<b>Glukoza:</b>	7.51 g
<b>Fruktoza:</b>	7.65 g	<b>Sacharoza:</b>	13.52 g
<b>Laktoza:</b>	16.03 g	<b>Skrobia:</b>	139.58 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	27.66 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.84 g
<b>Sód:</b>	1755.56 mg	<b>Potas:</b>	4054.28 mg
<b>Wapń:</b>	836.87 mg	<b>Fosfor:</b>	1464.91 mg
<b>Magnez:</b>	331.22 mg	<b>Żelazo:</b>	13.1 mg
<b>Witamina A:</b>	3287.03 µg	<b>Witamina D:</b>	2.84 µg
<b>Witamina E:</b>	15.47 mg	<b>Tiamina:</b>	1.54 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.9 mg	<b>Niacyna:</b>	21.58 mg
<b>Witamina C:</b>	215.6 mg		



04.04.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Leczo (200g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Wartość energetyczna:	10945.65 kJ
Woda:	1579.31 g	Białko ogółem:	83.87 g
Tłuszcz:	62.07 g	Węglowodany ogółem:	296.28 g
Cholesterol:	106.35 mg	Glukoza:	12.52 g



### Wartości odżywcze

Fruktoza:	18.79 g	Sacharoza:	13.97 g
Laktoza:	16.23 g	Skrobia:	117.18 g
Błonnik pokarmowy:	35.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.02 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.97 g
Sód:	1258.13 mg	Potas:	3298.12 mg
Wapń:	820.57 mg	Fosfor:	1167.47 mg
Magnez:	300.32 mg	Żelazo:	10.64 mg
Witamina A:	1369.62 µg	Witamina D:	0.18 µg
Witamina E:	11.05 mg	Tiamina:	0.82 mg
Ryboflawina:	1.23 mg	Niacyna:	15.79 mg
Witamina C:	221.17 mg		



05.04.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	4 kromki (160g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 i 1/2 porcji (15g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa biała, z kurczaka	1 sztuka (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (15g)

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Czerwona kapusta na ciepło (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja

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



Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Serek Tartare (MLE)	1 łyżka (20g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2239 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9368.22 kJ
<b>Woda:</b>	1617.8 g	<b>Białko ogółem:</b>	105.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	273.93 g
<b>Cholesterol:</b>	452.5 mg	<b>Glukoza:</b>	6.06 g
<b>Fruktoza:</b>	5.27 g	<b>Sacharoza:</b>	9.43 g
<b>Laktoza:</b>	16.45 g	<b>Skrobia:</b>	160.87 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.98 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	28.48 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.21 g
<b>Sód:</b>	1890.65 mg	<b>Potas:</b>	4267.37 mg
<b>Wapń:</b>	893.26 mg	<b>Fosfor:</b>	1771.18 mg
<b>Magnez:</b>	400.46 mg	<b>Żelazo:</b>	17.67 mg
<b>Witamina A:</b>	1356.38 µg	<b>Witamina D:</b>	2.1 µg
<b>Witamina E:</b>	11.7 mg	<b>Tiamina:</b>	1.28 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.83 mg	<b>Niacyna:</b>	30.1 mg
<b>Witamina C:</b>	153.36 mg		



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

- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1/2 szklanki (50g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pasta z czerwonej soczewicy (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)



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**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 łyżka (10ml)
- 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: Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż 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) - 1 i 1/3 łyżki (20g)



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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



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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (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: Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja**

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3/4 szklanki (95g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

**PRZEPIS: Duszona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób  
przygotowania:**

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, papryka, świeża natka pietruszki).

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

- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób  
przygotowania:**



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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Przygotować sos.

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

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

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

- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1 szklanka (180g)
- Wieprzowina, łopatka - 4 i 3/4 sztuki (480g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 3 sztuki (150g)

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

- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)

**Sposób  
przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszcze - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób  
przygotowania:**

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



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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko zetrzeć na małych oczkach, dodać jogurt, wymieszać.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



**Sposób przygotowania:**

Ogórką 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 pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**



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

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób  
przygotowania:**

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku, dusić w piekarniku do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut).

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

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



**Sposób  
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

Ugotować kisiel.

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

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



**Sposób  
przygotowania:**

**PRZEPIS: Marchewka z groszkiem, duszona (150g) (GLU) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Marchew - 2 i 1/3 sztuki (110g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób  
przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

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

**Sposób  
przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1/3 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

**Sposób  
przygotowania:**

Kielbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

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

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

**Sposób  
przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Barszcz biały z ziemniakami, zabelany (GLU, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Kielbasa biała, z kurczaka - 2/3 sztuki (30g)

**Sposób  
przygotowania:**

Ziemniaki i marchewkę obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę w plasterki. W garnku umieścić pokrojoną w plastry kielbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawę, wymieszać.

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

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

**Sposób  
przygotowania:****PRZEPIS: Czerwona kapusta na ciepło (150g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Ocet spirytusowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób  
przygotowania:**