

JADŁOSPIS

Ciąża, laktacja dieta z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych węglowodanów

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) |
|--|---|---|--|--|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata Mandarynki | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Papryka czerwona Sałata Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Tartare (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Ogórek Sałata Pomarańcza | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Ser edamski (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Rzodkiewka Sałata Mandarynki | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek Sałata Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Kiełbaski drobiowe Musztarda (GOR) Pomidor Sałata Jabłko |
| II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie |
| Jogurt naturalny (MLE) | Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml) | Jabłko | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) | Mus owocowy 100% | Jabłko | Mandarynki |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Surówka z pora (MLE) (200g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml) | Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z buraka (200g) 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) (200g) 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 (200g) 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 (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) Serek Tartare (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru 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 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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru 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 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) |
|---|--|---|--|---|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata Pomarańcza | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka wieprzowa, gotowana Papryka czerwona Sałata Jabłko | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Rzodkiewka Sałata Kiwi | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata Mandarynki | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek Sałata Pomarańcza | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Grahamka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Kurczaka Pomidor Sałata Kiwi |
| II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie |
| Jogurt naturalny (MLE) | Jabłko | Mandarynki | Jogurt naturalny (MLE) | Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) | Jabłko | Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g) |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| 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 ziemniakami (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) Schab duszony (100g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (SEL, MLE) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Surówka z białej kapusty (200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) | Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Surówka z marchewki (200g) 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, zabieleny (GLU, MLE) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Czerwona kapusta na ciepło (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) Paprykarz (RYB) (50g) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka | Herbata czarna, napar bez cukru 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 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 graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Serek Tartare (MLE) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Serek Kiri (MLE) Papryka czerwona | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Serek Tartare (MLE) Ogórek |



23.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

| | |
|--|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Grahamka (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) |
| Sałata | 1/8 sztuki (15g) |
| Jabłko | 1 sztuka (180g) |

► 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 |
| Surówka z pora (MLE) (200g) | 1 porcja |
| 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 graham (GLU) | 3 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 łyżka (20g) |
| Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |


Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1998 kcal | Wartość energetyczna: | 8371.55 kJ |
| Woda: | 2937.68 g | Białko ogółem: | 94.96 g |
| Tłuszcz: | 66.01 g | Węglowodany ogółem: | 263.24 g |
| Cholesterol: | 128 mg | Glukoza: | 8.4 g |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Fruktoza: | 14.59 g | Sacharoza: | 13.02 g |
| Laktoza: | 9.81 g | Skrobia: | 175.67 g |
| Błonnik pokarmowy: | 41.57 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.14 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 13.23 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.34 g |
| Sód: | 1870.83 mg | Potas: | 3755.68 mg |
| Wapń: | 784.7 mg | Fosfor: | 1478.57 mg |
| Magnez: | 371.83 mg | Żelazo: | 15.66 mg |
| Witamina A: | 2061.53 µg | Witamina D: | 1.11 µg |
| Witamina E: | 9.73 mg | Tiamina: | 2.14 mg |
| Ryboflawina: | 1.43 mg | Niacyna: | 28.7 mg |
| Witamina C: | 111.74 mg | | |



24.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

| | |
|--|-----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Grahamka (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) |
| Salata | 1/8 sztuki (15g) |
| Mandarynki | 1 sztuka (65g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Filet z indyka pieczony (100g) | 1 porcja |
| Surówka z buraka (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 (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| 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: | 1987 kcal | Wartość energetyczna: | 10425.5 kJ |
| Woda: | 1631.37 g | Białko ogółem: | 92 g |
| Tłuszcz: | 66.89 g | Węglowodany ogółem: | 262.41 g |
| Cholesterol: | 170.5 mg | Glukoza: | 7.94 g |
| Fruktoza: | 11.01 g | Sacharoza: | 18.9 g |
| Laktoza: | 5.01 g | Skrobia: | 176.12 g |
| Błonnik pokarmowy: | 45.61 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 17.29 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 21.55 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 15.13 g |
| Sód: | 1834.29 mg | Potas: | 4461.91 mg |
| Wapń: | 619.11 mg | Fosfor: | 1525.96 mg |
| Magnez: | 461.46 mg | Żelazo: | 18.25 mg |
| Witamina A: | 2262.95 µg | Witamina D: | 0.44 µg |
| Witamina E: | 13.55 mg | Tiamina: | 1.37 mg |
| Ryboflawina: | 1.21 mg | Niacyna: | 26.83 mg |
| Witamina C: | 168.21 mg | | |



25.03.2026 (środa)

► Śniadanie

| | |
|--|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Połędwica 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) |
| Salata | 1/8 sztuki (15g) |
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |

► II śniadanie

Jablko 1 sztuka (180g)

► 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 graham (GLU) 3 kromki (120g)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 1 i 1/2 porcji (15g)

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

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2018 kcal | Wartość energetyczna: | 7513.57 kJ |
| Woda: | 1487.01 g | Białko ogółem: | 102.06 g |
| Tłuszcz: | 66.38 g | Węglowodany ogółem: | 259.05 g |
| Cholesterol: | 299 mg | Glukoza: | 13.25 g |
| Fruktoza: | 19.75 g | Sacharoza: | 13.57 g |
| Laktoza: | 5.01 g | Skrobia: | 131.11 g |
| Błonnik pokarmowy: | 43.11 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.78 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.67 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.77 g |
| Sód: | 1422.6 mg | Potas: | 3889.34 mg |
| Wapń: | 499.61 mg | Fosfor: | 1332.67 mg |
| Magnez: | 362.81 mg | Żelazo: | 15.04 mg |
| Witamina A: | 2424.35 µg | Witamina D: | 2.1 µg |
| Witamina E: | 16.36 mg | Tiamina: | 1.94 mg |
| Ryboflawina: | 1.44 mg | Niacyna: | 29.22 mg |
| Witamina C: | 335.72 mg | | |



26.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

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

Chleb graham (GLU) 2 kromki (80g)



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

► 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) (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 (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Pasta z brokuła (50g) | 1 porcja |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|------------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2136 kcal | Wartość energetyczna: | 8940.66 kJ |
| Woda: | 1714.24 g | Białko ogółem: | 92.28 g |
| Tłuszcz: | 83.12 g | Węglowodany ogółem: | 261.14 g |
| Cholesterol: | 316.15 mg | Glukoza: | 8.51 g |
| Fruktoza: | 8.76 g | Sacharoza: | 13.69 g |
| Laktoza: | 11.79 g | Skrobia: | 183.5 g |
| Błonnik pokarmowy: | 39.81 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.85 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 27.96 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 13.88 g |
| Sód: | 1775.65 mg | Potas: | 4259.29 mg |
| Wapń: | 865.72 mg | Fosfor: | 1603.54 mg |
| Magnez: | 498.19 mg | Żelazo: | 19.76 mg |

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|--------------|------------|-------------|----------|
| Witamina A: | 2941.18 µg | Witamina D: | 0.88 µg |
| Witamina E: | 15.39 mg | Tiamina: | 1.49 mg |
| Ryboflawina: | 2.1 mg | Niacyna: | 28.41 mg |
| Witamina C: | 323.57 mg | | |



27.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

| | |
|--|-----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Grahamka (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) |
| Mandarynki | 1 sztuka (65g) |

► 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 kiszanej 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 (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 i 2/3 porcji (50g) |



Pomidor

1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|-------------|
| Wartość energetyczna: | 1998 kcal | Wartość energetyczna: | 10469.58 kJ |
| Woda: | 1506.7 g | Białko ogółem: | 98.79 g |
| Tłuszcz: | 68.02 g | Węglowodany ogółem: | 253.14 g |
| Cholesterol: | 173.9 mg | Glukoza: | 6.39 g |
| Fruktoza: | 5.5 g | Sacharoza: | 12.18 g |
| Laktoza: | 5.45 g | Skrobia: | 146.06 g |
| Błonnik pokarmowy: | 45.79 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.59 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.3 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.35 g |
| Sód: | 2313.27 mg | Potas: | 4010.61 mg |
| Wapń: | 980.12 mg | Fosfor: | 1551.27 mg |
| Magnez: | 391.79 mg | Żelazo: | 13.99 mg |
| Witamina A: | 2363.21 µg | Witamina D: | 1.43 µg |
| Witamina E: | 10.73 mg | Tiamina: | 1.02 mg |
| Ryboflawina: | 1.06 mg | Niacyna: | 23.77 mg |
| Witamina C: | 166.52 mg | | |



28.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

| | |
|--|-----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Ogórek | 2/3 sztuki (100g) |
| Salata | 1/8 sztuki (15g) |
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |

► 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 graham (GLU) | 3 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| 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

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 1989 kcal | Wartość energetyczna: | 7400.73 kJ |
| Woda: | 1316.67 g | Białko ogółem: | 95.37 g |
| Tłuszcz: | 67.01 g | Węglowodany ogółem: | 253.56 g |
| Cholesterol: | 302 mg | Glukoza: | 10.43 g |
| Fruktoza: | 16.5 g | Sacharoza: | 10.57 g |
| Laktoza: | 5.01 g | Skrobia: | 128.98 g |
| Błonnik pokarmowy: | 39.43 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.71 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.29 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.98 g |
| Sód: | 1414.21 mg | Potas: | 2956.09 mg |
| Wapń: | 450.38 mg | Fosfor: | 1241.77 mg |
| Magnez: | 319.52 mg | Żelazo: | 13.43 mg |
| Witamina A: | 1524.09 µg | Witamina D: | 1.52 µg |
| Witamina E: | 11.19 mg | Tiamina: | 0.91 mg |
| Ryboflawina: | 1.21 mg | Niacyna: | 24.97 mg |
| Witamina C: | 175.53 mg | | |



29.03.2026 (niedziela)

► **Śniadanie**

| | |
|--|----------------------|
| 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) |
| Salata | 1/8 sztuki (15g) |
| Jabłko | 1 sztuka (180g) |



► 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 (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 (120g)

Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) 1 i 1/2 porcji (15g)

Serek Tartare (MLE) 1 łyżka (20g)

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

Ogórek 1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2052 kcal | Wartość energetyczna: | 8569.37 kJ |
| Woda: | 1496.15 g | Białko ogółem: | 89.86 g |
| Tłuszcz: | 76.45 g | Węglowodany ogółem: | 253.49 g |
| Cholesterol: | 107.95 mg | Glukoza: | 10.04 g |
| Fruktoza: | 15.91 g | Sacharoza: | 15.48 g |
| Laktoza: | 5.21 g | Skrobia: | 174.11 g |
| Błonnik pokarmowy: | 41.55 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.65 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.71 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.99 g |
| Sód: | 2014.45 mg | Potas: | 4011.38 mg |
| Wapń: | 525.08 mg | Fosfor: | 1475.23 mg |
| Magnez: | 401.85 mg | Żelazo: | 13.73 mg |
| Witamina A: | 2122.97 µg | Witamina D: | 1.81 µg |
| Witamina E: | 13.76 mg | Tiamina: | 0.99 mg |
| Ryboflawina: | 1.45 mg | Niacyna: | 37.41 mg |
| Witamina C: | 155.57 mg | | |



30.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

| | |
|---|-----------------------|
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Grahamka (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) |
| Salata | 1/8 sztuki (15g) |
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |

► 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 i 1/3 porcji (200g) |
| 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 (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Paprykarz (RYB) (50g) | 1 porcja |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Rzodkiewka | 3 i 1/3 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|---|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2109 kcal | Wartość energetyczna: | 10951.21 kJ |
| Woda: | 1777.1 g | Białko ogółem: | 113.38 g |
| Tłuszcz: | 66.07 g | Węglowodany ogółem: | 273.03 g |
| Cholesterol: | 232.45 mg | Glukoza: | 8.05 g |
| Fruktoza: | 8.51 g | Sacharoza: | 15 g |
| Laktoza: | 10.37 g | Skrobia: | 187.91 g |
| Błonnik pokarmowy: | 42.73 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.01 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.82 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.73 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--------------|------------|-------------|------------|
| Sód: | 2176.06 mg | Potas: | 4525.25 mg |
| Wapń: | 1239.45 mg | Fosfor: | 2030.61 mg |
| Magnez: | 569.06 mg | Żelazo: | 20.22 mg |
| Witamina A: | 1349.67 µg | Witamina D: | 1.51 µg |
| Witamina E: | 9.64 mg | Tiamina: | 1.82 mg |
| Ryboflawina: | 1.77 mg | Niacyna: | 28.23 mg |
| Witamina C: | 169.14 mg | | |



31.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

| | |
|--|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Ogórek | 2/3 sztuki (100g) |
| Salata | 1/8 sztuki (15g) |
| Pomarańcza | 1/2 sztuki (160g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa szpinakowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) | 1 porcja |
| Brokuły, gotowane w wodzie | 2 porcje (200g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |



| | |
|---|----------------------|
| 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

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2160 kcal | Wartość energetyczna: | 9045.87 kJ |
| Woda: | 1778.62 g | Białko ogółem: | 98.56 g |
| Tłuszcz: | 73.06 g | Węglowodany ogółem: | 283.54 g |
| Cholesterol: | 372.4 mg | Glukoza: | 12.18 g |
| Fruktoza: | 18.65 g | Sacharoza: | 17.35 g |
| Laktoza: | 5.37 g | Skrobia: | 190.22 g |
| Błonnik pokarmowy: | 42.05 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.91 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.58 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.05 g |
| Sód: | 1369.09 mg | Potas: | 4301.86 mg |
| Wapń: | 653.17 mg | Fosfor: | 1496.9 mg |
| Magnez: | 412.21 mg | Żelazo: | 16.86 mg |
| Witamina A: | 1565.96 µg | Witamina D: | 2.1 µg |
| Witamina E: | 14.56 mg | Tiamina: | 1.7 mg |
| Ryboflawina: | 1.7 mg | Niacyna: | 26.6 mg |
| Witamina C: | 307.4 mg | | |



01.04.2026 (środa)

► Śniadanie

| | |
|--|-----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Grahamka (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) |
| Jabłko | 1 sztuka (180g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|----------|
| Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) | 1 porcja |
|---|----------|



| | |
|---|-----------------|
| Schab duszony (100g) | 1 porcja |
| Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (200g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3 sztuki (250g) |
| Kompot wieloowocowy (200ml) | 1 porcja |

► Kolacja

| | |
|--|-----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 3 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| 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: | 2061 kcal | Wartość energetyczna: | 10737.41 kJ |
| Woda: | 1756.24 g | Białko ogółem: | 100.85 g |
| Tłuszcz: | 68.08 g | Węglowodany ogółem: | 267.58 g |
| Cholesterol: | 294.3 mg | Glukoza: | 13.61 g |
| Fruktoza: | 23.18 g | Sacharoza: | 22.33 g |
| Laktoza: | 5.01 g | Skrobia: | 165.39 g |
| Błonnik pokarmowy: | 42.08 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.48 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.86 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.76 g |
| Sód: | 2367.95 mg | Potas: | 4407.01 mg |
| Wapń: | 546.08 mg | Fosfor: | 1519.87 mg |
| Magnez: | 405.81 mg | Żelazo: | 18.15 mg |
| Witamina A: | 3787.49 µg | Witamina D: | 1.48 µg |
| Witamina E: | 15.84 mg | Tiamina: | 1.9 mg |
| Ryboflawina: | 1.56 mg | Niacyna: | 35.11 mg |
| Witamina C: | 305.57 mg | | |



02.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie

| | |
|--|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Grahamka (GLU) | 1 sztuka (60g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 i 2/3 porcji (50g) |



| | |
|---|------------------|
| Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Rzodkiewka | 7 sztuk (105g) |
| Salata | 1/8 sztuki (15g) |
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |

► 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 (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 (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 łyżka (20g) |
| Pomidor | 1/4 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2043 kcal | Wartość energetyczna: | 8551.92 kJ |
| Woda: | 1554.15 g | Białko ogółem: | 93.29 g |
| Tłuszcz: | 70.73 g | Węglowodany ogółem: | 266.28 g |
| Cholesterol: | 112.9 mg | Glukoza: | 11.01 g |
| Fruktoza: | 10.16 g | Sacharoza: | 13.44 g |
| Laktoza: | 10.2 g | Skrobia: | 179.86 g |
| Błonnik pokarmowy: | 42.77 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.22 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.59 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.63 g |
| Sód: | 1408.45 mg | Potas: | 4408.65 mg |
| Wapń: | 844.43 mg | Fosfor: | 1599.66 mg |
| Magnez: | 450.53 mg | Żelazo: | 13.61 mg |
| Witamina A: | 1790.18 µg | Witamina D: | 0.31 µg |
| Witamina E: | 14.5 mg | Tiamina: | 1.29 mg |
| Ryboflawina: | 1.35 mg | Niacyna: | 28.13 mg |
| Witamina C: | 209.92 mg | | |



03.04.2026 (piątek)

► Śniadanie

| | |
|--|-----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Grahamka (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) |
| Mandarynki | 1 sztuka (65g) |

► II śniadanie

| | |
|-----------------------------------|----------|
| Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) | 1 porcja |
|-----------------------------------|----------|

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (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 (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| 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

| | | | |
|------------------------------|-----------|------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2029 kcal | Wartość energetyczna: | 8507.06 kJ |
| Woda: | 1760.79 g | Białko ogółem: | 96.28 g |
| Tłuszcz: | 67.3 g | Węglowodany ogółem: | 266.5 g |
| Cholesterol: | 392 mg | Glukoza: | 9.11 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|------------|------------------------------------|------------|
| Fruktoza: | 8.9 g | Sacharoza: | 19.29 g |
| Laktoza: | 5.01 g | Skrobia: | 162.2 g |
| Błonnik pokarmowy: | 43.26 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.73 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.67 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.83 g |
| Sód: | 1889.46 mg | Potas: | 4200.68 mg |
| Wapń: | 530.77 mg | Fosfor: | 1471.01 mg |
| Magnez: | 397.17 mg | Żelazo: | 15.36 mg |
| Witamina A: | 4532.03 µg | Witamina D: | 2.77 µg |
| Witamina E: | 13.86 mg | Tiamina: | 1.53 mg |
| Ryboflawina: | 1.48 mg | Niacyna: | 26.18 mg |
| Witamina C: | 211.77 mg | | |



04.04.2026 (sobota)

► Śniadanie

| | |
|--|----------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Grahamka (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) |
| Ser edamski (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Ogórek | 2/3 sztuki (100g) |
| Salata | 1/8 sztuki (15g) |
| Pomarańcza | 1/2 sztuki (160g) |

► 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 graham (GLU) | 3 kromki (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| 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: | 2016 kcal | Wartość energetyczna: | 10533.5 kJ |
| Woda: | 1538.73 g | Białko ogółem: | 85.91 g |
| Tłuszcz: | 67.45 g | Węglowodany ogółem: | 266.34 g |
| Cholesterol: | 131.05 mg | Glukoza: | 13.55 g |
| Fruktoza: | 20.17 g | Sacharoza: | 17.78 g |
| Laktoza: | 5.24 g | Skrobia: | 126.95 g |
| Błonnik pokarmowy: | 43.95 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.89 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.34 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.34 g |
| Sód: | 1531.68 mg | Potas: | 3492.72 mg |
| Wapń: | 774.22 mg | Fosfor: | 1293.87 mg |
| Magnez: | 347.42 mg | Żelazo: | 12.82 mg |
| Witamina A: | 1403.97 µg | Witamina D: | 0.19 µg |
| Witamina E: | 11.55 mg | Tiamina: | 0.83 mg |
| Ryboflawina: | 0.99 mg | Niacyna: | 21.48 mg |
| Witamina C: | 298.68 mg | | |



05.04.2026 (niedziela)

► Śniadanie

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

► 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 (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 (120g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) | 1 i 1/2 porcji (15g) |
| Szynka wieprzowa, gotowana | 2 i 1/2 plastra (50g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 łyżka (20g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |


Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2085 kcal | Wartość energetyczna: | 8721.17 kJ |
| Woda: | 1525.23 g | Białko ogółem: | 96.73 g |
| Tłuszcz: | 72.68 g | Węglowodany ogółem: | 262.52 g |
| Cholesterol: | 434.9 mg | Glukoza: | 10.18 g |
| Fruktoza: | 8.94 g | Sacharoza: | 10.55 g |
| Laktoza: | 5.43 g | Skrobia: | 171.34 g |
| Błonnik pokarmowy: | 39.89 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.84 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.43 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.67 g |
| Sód: | 1954.4 mg | Potas: | 4401.12 mg |
| Wapń: | 623.71 mg | Fosfor: | 1715.83 mg |
| Magnez: | 431.91 mg | Żelazo: | 19.59 mg |
| Witamina A: | 1301.28 µg | Witamina D: | 2.1 µg |
| Witamina E: | 11.75 mg | Tiamina: | 1.24 mg |
| Ryboflawina: | 1.48 mg | Niacyna: | 33.51 mg |
| Witamina C: | 216.67 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: Kapuśniak z kiszonej 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: 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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: Surówka z buraka (200g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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 oplukać 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 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: 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) (200g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 6 i 3/4 garści (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 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 brokuła dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muszkatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.



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

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- 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 (200g) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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. Włączyć passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.



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 (200g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta 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)
- Grahamka (GLU) - 1/6 sztuki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 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 ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



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 kurze, 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: Schab duszony (100g) - 1 porcja

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

PRZEPIS: 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:

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 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 - 1/4 szklanki (50g)
- 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 (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.

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) - 1 porcja

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



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 muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



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: 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 - 1/2 sztuki (50g)
- 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 (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
 - Kapusta czerwona - 1 i 1/3 szklanki (155g)
 - Ocet spirytusowy - 1/2 łyżki (3ml)
 - Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
 - Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
 - Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
-

**Sposób
przygotowania:**