

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna.

01.03.2026 - 08.03.2026

niedziela (2026-03-01)	poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)	sobota (2026-03-07)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (MLE, GLU, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) (350g) Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) Surówka z marchewki (100g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Sos boloński (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	Mus owocowy 100%	Mandarynki	Banan	Jabłko gotowane (180g)	Kisiel truskawkowy (200g)	Mus owocowy 100%
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek homogenizowany, naturalny (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor

niedziela (2026-03-08)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)
Weka (GLU)
Masło ekstra (MLE)
Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)
Pomidor

Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)
Filet z indyka duszony (100g)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)
Ziemniaki, gotowane w wodzie
Kompot wieloowocowy (200ml)

Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru
Weka (GLU)
Masło ekstra (MLE)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)
Pomidor



01.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	2/3 porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 i 1/3 szklanki (300ml)
---------------------------------------	--------------------------

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1958 kcal	Wartość energetyczna:	8241.61 kJ
Woda:	1446.92 g	Białko ogółem:	88.95 g
Tłuszcz:	52.4 g	Węglowodany ogółem:	290.64 g
Cholesterol:	128.6 mg	Glukoza:	5.32 g
Fruktoza:	6.63 g	Sacharoza:	29.48 g
Laktoza:	8.33 g	Skrobia:	59.41 g
Błonnik pokarmowy:	20.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.54 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.34 g
Sód:	384.64 mg	Potas:	2936.07 mg
Wapń:	503.63 mg	Fosfor:	776.13 mg



Wartości odżywcze

Magnez:	182.65 mg	Żelazo:	7.48 mg
Witamina A:	2538.54 µg	Witamina D:	0.82 µg
Witamina E:	8.84 mg	Tiamina:	1.34 mg
Ryboflawina:	1.01 mg	Niacyna:	16.2 mg
Witamina C:	110.28 mg		



02.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (55g)
Weka (GLU)	3 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1938 kcal	Wartość energetyczna:	7409.56 kJ
Woda:	933.85 g	Białko ogółem:	74.57 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	50.05 g	Węglowodany ogółem:	303.33 g
Cholesterol:	115.3 mg	Glukoza:	6.39 g
Fruktoza:	6.92 g	Sacharoza:	12.83 g
Laktoza:	8.78 g	Skrobia:	96.25 g
Błonnik pokarmowy:	18.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.45 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	9.16 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	2.59 g
Sód:	260.07 mg	Potas:	1646.87 mg
Wapń:	438.42 mg	Fosfor:	530.46 mg
Magnez:	112.58 mg	Żelazo:	4.77 mg
Witamina A:	1361.89 µg	Witamina D:	0.31 µg
Witamina E:	4.74 mg	Tiamina:	0.49 mg
Ryboflawina:	0.75 mg	Niacyna:	5.79 mg
Witamina C:	67.35 mg		



03.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem (MLE, GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1811 kcal	Wartość energetyczna:	7602.7 kJ
Woda:	1387.76 g	Białko ogółem:	85.39 g
Tłuszcz:	51.03 g	Węglowodany ogółem:	262.58 g
Cholesterol:	138.5 mg	Glukoza:	6 g
Fruktoza:	6.17 g	Sacharoza:	9.96 g
Laktoza:	8.62 g	Skrobia:	51.4 g
Błonnik pokarmowy:	21.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.88 g
Sód:	315.17 mg	Potas:	2898.12 mg
Wapń:	479.5 mg	Fosfor:	730.62 mg
Magnez:	189.18 mg	Żelazo:	6.31 mg
Witamina A:	876.06 µg	Witamina D:	1.21 µg
Witamina E:	9.97 mg	Tiamina:	0.72 mg
Ryboflawina:	0.98 mg	Niacyna:	9.4 mg
Witamina C:	226.02 mg		

04.03.2026 (środa)
► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	2/3 porcji (100g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Banan 1 sztuka (120g)

► Kolacja

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

Weka (GLU) 10 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

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

Pomidor 1/4 sztuki (50g)



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2019 kcal	Wartość energetyczna:	7582.74 kJ
Woda:	1490.95 g	Białko ogółem:	95.52 g
Tłuszcz:	52.41 g	Węglowodany ogółem:	299.91 g
Cholesterol:	199.15 mg	Glukoza:	9.81 g
Fruktoza:	9.48 g	Sacharoza:	17.81 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	30.24 g
Błonnik pokarmowy:	25.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.16 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.46 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.58 g
Sód:	969.19 mg	Potas:	3243.55 mg
Wapń:	560.57 mg	Fosfor:	872.07 mg
Magnez:	218.87 mg	Żelazo:	8.39 mg
Witamina A:	2355.9 µg	Witamina D:	1.19 µg
Witamina E:	7.24 mg	Tiamina:	1.77 mg
Ryboflawina:	1.42 mg	Niacyna:	17.08 mg
Witamina C:	103.04 mg		



05.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE) 2/3 opakowania (100g)

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

Weka (GLU) 10 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

Serek Hochland mini (MLE) 1 porcja (30g)

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 2/3 porcji (20g)

Pomidor 2/3 sztuki (100g)

► **Obiad**

Zupa selerowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki (100g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► **Podwieczorek**

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► **Kolacja**

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



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Wartość energetyczna:	8827.95 kJ
Woda:	1445.62 g	Białko ogółem:	89.94 g
Tłuszcz:	60.08 g	Węglowodany ogółem:	311.06 g
Cholesterol:	250.15 mg	Glukoza:	7.87 g
Fruktoza:	14.18 g	Sacharoza:	17.81 g
Laktoza:	8.43 g	Skrobia:	39.24 g
Błonnik pokarmowy:	26.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.52 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.31 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.14 g
Sód:	445.7 mg	Potas:	3052.44 mg
Wapń:	450.53 mg	Fosfor:	800.13 mg
Magnez:	180.76 mg	Żelazo:	8.38 mg
Witamina A:	2293.27 µg	Witamina D:	1.02 µg
Witamina E:	9.82 mg	Tiamina:	0.7 mg
Ryboflawina:	1.2 mg	Niacyna:	11.88 mg
Witamina C:	109.34 mg		



06.03.2026 (piątek)

► **Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	10 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 1/4 szklanki (150g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2081 kcal	Wartość energetyczna:	8747.28 kJ
Woda:	1634.96 g	Białko ogółem:	94.64 g
Tłuszcz:	57.52 g	Węglowodany ogółem:	293.56 g
Cholesterol:	228.55 mg	Glukoza:	5.94 g
Fruktoza:	6.18 g	Sacharoza:	11.07 g
Laktoza:	8.53 g	Skrobia:	64.18 g
Błonnik pokarmowy:	21.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.19 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.2 g
Sód:	432.99 mg	Potas:	2845.31 mg
Wapń:	572.84 mg	Fosfor:	805.77 mg
Magnez:	206.58 mg	Żelazo:	8.58 mg
Witamina A:	1876.78 µg	Witamina D:	1.66 µg
Witamina E:	10.14 mg	Tiamina:	0.68 mg
Ryboflawina:	1.15 mg	Niacyna:	9.44 mg
Witamina C:	232.41 mg		



07.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Sos boloński (SEL, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Wartość energetyczna:	7376.72 kJ
Woda:	1141.92 g	Białko ogółem:	93.46 g
Tłuszcz:	58.76 g	Węglowodany ogółem:	299.07 g
Cholesterol:	155.55 mg	Glukoza:	4.13 g
Fruktoza:	4.36 g	Sacharoza:	6.54 g
Laktoza:	8.43 g	Skrobia:	18.31 g
Błonnik pokarmowy:	24.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.41 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.57 g
Sód:	331.28 mg	Potas:	2302.51 mg
Wapń:	459.95 mg	Fosfor:	659.43 mg
Magnez:	149.65 mg	Żelazo:	6.3 mg



Wartości odżywcze

Witamina A:	1645.63 µg	Witamina D:	0.61 µg
Witamina E:	8.95 mg	Tiamina:	0.5 mg
Ryboflawina:	0.93 mg	Niacyna:	12.57 mg
Witamina C:	125.89 mg		



08.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	2/3 porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1899 kcal	Wartość energetyczna:	7985.39 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1386.34 g	Białko ogółem:	84.44 g
Tłuszcz:	51.78 g	Węglowodany ogółem:	283.8 g
Cholesterol:	154.6 mg	Glukoza:	6.52 g
Fruktoza:	13.05 g	Sacharoza:	8.92 g
Laktoza:	8.33 g	Skrobia:	67.78 g
Błonnik pokarmowy:	19.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.89 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.91 g
Sód:	611.51 mg	Potas:	2961.34 mg
Wapń:	435.62 mg	Fosfor:	887.79 mg
Magnez:	179.13 mg	Żelazo:	6.12 mg
Witamina A:	1174.32 µg	Witamina D:	0.44 µg
Witamina E:	8.71 mg	Tiamina:	0.74 mg
Ryboflawina:	0.98 mg	Niacyna:	14.56 mg
Witamina C:	115.66 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: 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: Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób
przygotowania:

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 pomidorowa z ryżem (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 biały - 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: Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1 porcja (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)

**Sposób
przygotowania:**

Makaron ugotować. Ser rozkruszyć. Masło roztopić.

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 jarzynowa z makaronem (MLE, GLU, SEL) (350g) - 4 porcje

- Makaron bezjajeczny - 1 i 2/3 szklanki (120g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły, mrożone - 2/3 opakowania (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)

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

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)

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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)

**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i uduścić.

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

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



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, doprawić solą i pierzem.

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

- Mąka ziemniaczana - 2 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/3 szklanki (50g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

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

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos boloński (SEL, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Filet z indyka 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).