

# JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Masło ekstra (MLE) Chleb graham (GLU) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, cafe (JAJ) Ogórek
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, GLU, JAJ) (100g) Kapusta biała zasmażana (GLU) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Schab duszony (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Sok pomidorowy, bez soli	Mus owocowy 100%	Mandarynki	Kiwi	Jabłko	Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)	Mus owocowy 100%
<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 graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor

niedziela (2026-03-08)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)  
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)  
Chleb graham (GLU)  
Masło ekstra (MLE)  
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)  
Pomidor

Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)  
Filet z indyka pieczony (100g)  
Surówka z białej kapusty (100g)  
Ziemniaki, gotowane w wodzie  
Kompot wieloowocowy (200ml)

Podwieczorek

Jabłko

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru  
Chleb graham (GLU)  
Masło ekstra (MLE)  
Ser edamski (MLE)  
Ogórek



01.03.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)

### ► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony 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 wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1838 kcal	Wartość energetyczna:	7705.01 kJ
Woda:	1506.87 g	Białko ogółem:	88.95 g
Tłuszcz:	53.24 g	Węglowodany ogółem:	247.08 g
Cholesterol:	147.6 mg	Glukoza:	6.17 g
Fruktoza:	6.52 g	Sacharoza:	5.88 g
Laktoza:	8.33 g	Skrobia:	197.39 g
Błonnik pokarmowy:	31.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.99 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.42 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.71 g
Sód:	1254.04 mg	Potas:	3894.87 mg
Wapń:	583.13 mg	Fosfor:	1447.13 mg



### Wartości odżywcze

Magnez:	399.55 mg	Żelazo:	15.11 mg
Witamina A:	1154.54 µg	Witamina D:	1.04 µg
Witamina E:	10.68 mg	Tiamina:	1.8 mg
Ryboflawina:	1.25 mg	Niacyna:	31.67 mg
Witamina C:	300.48 mg		



02.03.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)

### ► Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1937 kcal	Wartość energetyczna:	8101.06 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



### Wartości odżywcze

<b>Woda:</b>	1303.2 g	<b>Białko ogółem:</b>	91.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	245.41 g
<b>Cholesterol:</b>	172.9 mg	<b>Glukoza:</b>	6.35 g
<b>Fruktoza:</b>	6.4 g	<b>Sacharoza:</b>	6.23 g
<b>Laktoza:</b>	12.37 g	<b>Skrobia:</b>	176.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.39 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.45 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.5 g
<b>Sód:</b>	995.77 mg	<b>Potas:</b>	3644.63 mg
<b>Wapń:</b>	703.23 mg	<b>Fosfor:</b>	1481.68 mg
<b>Magnez:</b>	419.04 mg	<b>Żelazo:</b>	14.31 mg
<b>Witamina A:</b>	2115.21 µg	<b>Witamina D:</b>	0.58 µg
<b>Witamina E:</b>	12.93 mg	<b>Tiamina:</b>	1.03 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.21 mg	<b>Niacyna:</b>	34.27 mg
<b>Witamina C:</b>	107.14 mg		



03.03.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (100g)

### ► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Kapusta biała zasmażana (GLU) (100g)	1 porcja
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)
---------------------------------	----------------------



Chleb graham (GLU)	5 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1933 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8074.75 kJ
<b>Woda:</b>	1410.88 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	245.67 g
<b>Cholesterol:</b>	244.7 mg	<b>Glukoza:</b>	6.64 g
<b>Fruktoza:</b>	6.24 g	<b>Sacharoza:</b>	9.48 g
<b>Laktoza:</b>	8.74 g	<b>Skrobia:</b>	170.38 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.55 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.48 g
<b>Sód:</b>	1156.42 mg	<b>Potas:</b>	3525.56 mg
<b>Wapń:</b>	804.78 mg	<b>Fosfor:</b>	1444.4 mg
<b>Magnez:</b>	389.74 mg	<b>Żelazo:</b>	13.05 mg
<b>Witamina A:</b>	851.58 µg	<b>Witamina D:</b>	1.7 µg
<b>Witamina E:</b>	13.81 mg	<b>Tiamina:</b>	0.76 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.2 mg	<b>Niacyna:</b>	20.61 mg
<b>Witamina C:</b>	203.17 mg		


**04.03.2026 (środa)**
**► Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
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**

Kiwi 1 sztuka (75g)

► **Kolacja**

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

Chleb graham (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

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

Ogórek 1/4 sztuki (50g)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1972 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7336.79 kJ
<b>Woda:</b>	1493.8 g	<b>Białko ogółem:</b>	92.29 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	250.55 g
<b>Cholesterol:</b>	362.15 mg	<b>Glukoza:</b>	7.52 g
<b>Fruktoza:</b>	7.73 g	<b>Sacharoza:</b>	5.93 g
<b>Laktoza:</b>	11.04 g	<b>Skrobia:</b>	151.31 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.45 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	11.57 g
<b>Sód:</b>	1352.79 mg	<b>Potas:</b>	3565.95 mg
<b>Wapń:</b>	698.52 mg	<b>Fosfor:</b>	1465.37 mg
<b>Magnez:</b>	379.52 mg	<b>Żelazo:</b>	15.59 mg
<b>Witamina A:</b>	2474.35 µg	<b>Witamina D:</b>	1.82 µg
<b>Witamina E:</b>	12.13 mg	<b>Tiamina:</b>	1.54 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.59 mg	<b>Niacyna:</b>	25.78 mg
<b>Witamina C:</b>	133.29 mg		



05.03.2026 (czwartek)

► **Śniadanie**

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

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

Chleb graham (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

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

Ogórek 2/3 sztuki (100g)


**► Obiad**

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab duszony (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1921 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8031.34 kJ
<b>Woda:</b>	1374.34 g	<b>Białko ogółem:</b>	86.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.48 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	237.02 g
<b>Cholesterol:</b>	163.9 mg	<b>Glukoza:</b>	5.35 g
<b>Fruktoza:</b>	8.7 g	<b>Sacharoza:</b>	8.52 g
<b>Laktoza:</b>	8.75 g	<b>Skrobia:</b>	159.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.23 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.04 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	27.1 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	12.07 g
<b>Sód:</b>	1410.72 mg	<b>Potas:</b>	3511.83 mg
<b>Wapń:</b>	585.47 mg	<b>Fosfor:</b>	1436.89 mg
<b>Magnez:</b>	368.29 mg	<b>Żelazo:</b>	14 mg
<b>Witamina A:</b>	1552.19 µg	<b>Witamina D:</b>	2.06 µg
<b>Witamina E:</b>	12.84 mg	<b>Tiamina:</b>	1.5 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.39 mg	<b>Niacyna:</b>	31.47 mg
<b>Witamina C:</b>	88.17 mg		


**06.03.2026 (piątek)**
**► Śniadanie**

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



Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (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 brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1995 kcal	Wartość energetyczna:	8340.73 kJ
Woda:	1554.15 g	Białko ogółem:	94.66 g
Tłuszcz:	64.74 g	Węglowodany ogółem:	253.72 g
Cholesterol:	264.05 mg	Glukoza:	5.69 g
Fruktoza:	5.78 g	Sacharoza:	6.85 g
Laktoza:	8.58 g	Skrobia:	148.85 g
Błonnik pokarmowy:	40.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.12 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.9 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.47 g
Sód:	1340.44 mg	Potas:	3395.01 mg
Wapń:	1069.34 mg	Fosfor:	1545.02 mg
Magnez:	399.03 mg	Żelazo:	14.89 mg
Witamina A:	1971.78 µg	Witamina D:	1.76 µg
Witamina E:	12.27 mg	Tiamina:	0.66 mg
Ryboflawina:	1.32 mg	Niacyna:	20.66 mg
Witamina C:	224.91 mg		


**07.03.2026 (sobota)**
**► Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1984 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7371.23 kJ
<b>Woda:</b>	1291.51 g	<b>Białko ogółem:</b>	83.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	274.03 g
<b>Cholesterol:</b>	270.5 mg	<b>Glukoza:</b>	4.5 g
<b>Fruktoza:</b>	4.39 g	<b>Sacharoza:</b>	7.5 g
<b>Laktoza:</b>	8.72 g	<b>Skrobia:</b>	162.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.35 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.69 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.74 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.82 g
<b>Sód:</b>	998.22 mg	<b>Potas:</b>	3273.36 mg
<b>Wapń:</b>	618.52 mg	<b>Fosfor:</b>	1312.12 mg
<b>Magnez:</b>	365.19 mg	<b>Żelazo:</b>	15.24 mg



### Wartości odżywcze

Witamina A:	2115.51 µg	Witamina D:	1.08 µg
Witamina E:	12.47 mg	Tiamina:	1.01 mg
Ryboflawina:	1.32 mg	Niacyna:	18.53 mg
Witamina C:	109.54 mg		



08.03.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb graham (GLU)	5 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 ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1966 kcal	Wartość energetyczna:	8213.34 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



**Wartości odżywcze**

<b>Woda:</b>	1422.17 g	<b>Białko ogółem:</b>	88.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	259.93 g
<b>Cholesterol:</b>	224.1 mg	<b>Glukoza:</b>	8.4 g
<b>Fruktoza:</b>	14.52 g	<b>Sacharoza:</b>	13.54 g
<b>Laktoza:</b>	8.38 g	<b>Skrobia:</b>	190.25 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.89 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.68 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.2 g
<b>Sód:</b>	1318.06 mg	<b>Potas:</b>	3564.04 mg
<b>Wapń:</b>	988.09 mg	<b>Fosfor:</b>	1663.5 mg
<b>Magnez:</b>	376.71 mg	<b>Żelazo:</b>	13.4 mg
<b>Witamina A:</b>	1581.98 µg	<b>Witamina D:</b>	0.44 µg
<b>Witamina E:</b>	12.4 mg	<b>Tiamina:</b>	0.67 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.29 mg	<b>Niacyna:</b>	22.59 mg
<b>Witamina C:</b>	127.67 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: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 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 gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:



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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (100g) - 1 porcja**

- Kapusta pekińska - 1 liść (55g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Ser edamski (MLE) - 2/3 porcji (20g)



Sposób przygotowania:



**PRZEPIS: Kapusta biała zasmażana (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurcze, 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 marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i 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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Schab duszony (100g) - 1 porcja**

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



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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



**PRZEPIS: 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 550 - 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 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 brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

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

**PRZEPIS: Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- 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 - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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



---

**PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (100g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
  - Kapusta biała - 1/8 sztuki (70g)
  - Marchew - 1/3 sztuki (20g)
  - 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.