

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna.

09.03.2026 - 22.03.2026

poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Cukinia Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g) Buraki tarte, gotowane Kasza jaglana, ugotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twaróg do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (180g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan	Mus owocowy 100%	Jabłko gotowane (100g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Banan	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Jabłko gotowane (100g)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokulem i marchewką (SEL) (80g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczeli Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Cukinia Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Cukinia Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Grysikowa (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, MLE) (130g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Jabłko gotowane (100g)	Mus owocowy 100%	Koktajl mleczno-bananowy (MLE) (200ml)	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor


09.03.2026 (poniedziałek)
► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	1 sztuka (75g)
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Wartość energetyczna:	10832.9 kJ
Woda:	1510.35 g	Białko ogółem:	92.32 g
Tłuszcz:	60.11 g	Węglowodany ogółem:	303.36 g
Cholesterol:	180.5 mg	Glukoza:	13.23 g
Fruktoza:	12.26 g	Sacharoza:	24.81 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	61.1 g
Błonnik pokarmowy:	26.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.64 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.24 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.22 g
Sód:	1774.2 mg	Potas:	3670.94 mg
Wapń:	614.31 mg	Fosfor:	1019.01 mg
Magnez:	256.34 mg	Żelazo:	8.92 mg
Witamina A:	3345.07 µg	Witamina D:	1.04 µg
Witamina E:	8.87 mg	Tiamina:	1.59 mg
Ryboflawina:	1.33 mg	Niacyna:	19.58 mg
Witamina C:	115.28 mg		



10.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Kasza jaglana, ugotowana	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)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)

Szynka wieprzowa, gotowana 2 i 1/2 plastra (50g)

Pomidor 1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1987 kcal	Wartość energetyczna:	7407.48 kJ
Woda:	1300.78 g	Białko ogółem:	97.35 g
Tłuszcz:	54.24 g	Węglowodany ogółem:	286.13 g
Cholesterol:	188.4 mg	Glukoza:	2.48 g
Fruktoza:	2.67 g	Sacharoza:	15.42 g
Laktoza:	13.82 g	Skrobia:	19.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.35 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.45 g
Sód:	734.18 mg	Potas:	2724.98 mg
Wapń:	605.14 mg	Fosfor:	851.66 mg
Magnez:	192.27 mg	Żelazo:	7.93 mg
Witamina A:	967.09 µg	Witamina D:	0.49 µg
Witamina E:	5.72 mg	Tiamina:	0.74 mg
Ryboflawina:	1.14 mg	Niacyna:	19.52 mg
Witamina C:	81.99 mg		



11.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE) 1 opakowanie (150g)

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

Weka (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) 1 porcja

Pomidor 2/3 sztuki (100g)

Sałata 1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) 1 porcja

Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) 1 porcja

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 2 i 1/3 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko gotowane (100g) 1 porcja

► Kolacja

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

Weka (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

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

Cukinia 1/8 sztuki (50g)



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2054 kcal	Wartość energetyczna:	8623.07 kJ
Woda:	1729 g	Białko ogółem:	96.66 g
Tłuszcz:	62.63 g	Węglowodany ogółem:	287.29 g
Cholesterol:	316.8 mg	Glukoza:	6.54 g
Fruktoza:	10.08 g	Sacharoza:	9.01 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	66.99 g
Błonnik pokarmowy:	24.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.94 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.34 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.59 g
Sód:	796.17 mg	Potas:	3213.62 mg
Wapń:	639.21 mg	Fosfor:	1150.02 mg
Magnez:	226.12 mg	Żelazo:	7.79 mg
Witamina A:	1253.88 µg	Witamina D:	1.15 µg
Witamina E:	9.89 mg	Tiamina:	0.75 mg
Ryboflawina:	1.57 mg	Niacyna:	16.28 mg
Witamina C:	174.53 mg		



12.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE) 1 opakowanie (150g)

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

Weka (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

Jaja kurze, całe (JAJ) 1 sztuka (50g)

Pomidor 2/3 sztuki (100g)

Salata 1/8 sztuki (10g)

► **Obiad**

Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► **Podwieczorek**

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

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1984 kcal	Wartość energetyczna:	8337.74 kJ
Woda:	1443.33 g	Białko ogółem:	91.4 g
Tłuszcz:	60.99 g	Węglowodany ogółem:	277.65 g
Cholesterol:	376.8 mg	Glukoza:	5.38 g
Fruktoza:	5.49 g	Sacharoza:	8.49 g
Laktoza:	21.8 g	Skrobia:	50 g
Błonnik pokarmowy:	19.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.35 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.29 g
Sód:	1213.47 mg	Potas:	2494.76 mg
Wapń:	803.56 mg	Fosfor:	910.71 mg
Magnez:	156.71 mg	Żelazo:	6.68 mg
Witamina A:	1444.35 µg	Witamina D:	1.49 µg
Witamina E:	6.65 mg	Tiamina:	0.62 mg
Ryboflawina:	1.73 mg	Niacyna:	5.96 mg
Witamina C:	175.62 mg		



13.03.2026 (piątek)

► **Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 plastra (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal	Wartość energetyczna:	9216.53 kJ
Woda:	1439.2 g	Białko ogółem:	87.22 g
Tłuszcz:	58.09 g	Węglowodany ogółem:	292.22 g
Cholesterol:	159.1 mg	Glukoza:	10.07 g
Fruktoza:	10 g	Sacharoza:	20.2 g
Laktoza:	10.32 g	Skrobia:	58.63 g
Błonnik pokarmowy:	23.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.89 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.18 g
Sód:	553.51 mg	Potas:	3528.67 mg
Wapń:	638.07 mg	Fosfor:	862.63 mg
Magnez:	264.22 mg	Żelazo:	7.6 mg
Witamina A:	1378.71 µg	Witamina D:	1.28 µg
Witamina E:	8.57 mg	Tiamina:	0.76 mg
Ryboflawina:	1.21 mg	Niacyna:	10.57 mg
Witamina C:	117.78 mg		



14.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (180g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Wartość energetyczna:	8812.46 kJ
Woda:	1806.33 g	Białko ogółem:	94.95 g
Tłuszcz:	61.21 g	Węglowodany ogółem:	304.26 g
Cholesterol:	139.8 mg	Glukoza:	5.99 g
Fruktoza:	7.99 g	Sacharoza:	13.03 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	79.01 g
Błonnik pokarmowy:	26.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.32 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.59 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.78 g



Wartości odżywcze

Sód:	426.64 mg	Potas:	3329.98 mg
Wapń:	655.88 mg	Fosfor:	1009.64 mg
Magnez:	280.02 mg	Żelazo:	9.3 mg
Witamina A:	2616.92 µg	Witamina D:	0.21 µg
Witamina E:	11.82 mg	Tiamina:	0.76 mg
Ryboflawina:	1.15 mg	Niacyna:	20.36 mg
Witamina C:	194.87 mg		



15.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko gotowane (100g)	1 porcja
------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1910 kcal
Woda:	1470.68 g
Tłuszcz:	52.79 g
Cholesterol:	217.6 mg
Fruktoza:	9.87 g
Laktoza:	9.93 g
Błonnik pokarmowy:	20.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.39 g
Sód:	1020.32 mg
Wapń:	572.09 mg
Magnez:	208.54 mg
Witamina A:	1029.62 µg
Witamina E:	6.82 mg
Ryboflawina:	1.37 mg
Witamina C:	91.99 mg

Wartość energetyczna:	8025.97 kJ
Białko ogółem:	90.01 g
Węglowodany ogółem:	279.27 g
Glukoza:	6.15 g
Sacharoza:	7.65 g
Skrobia:	67.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.75 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.63 g
Potas:	3036.08 mg
Fosfor:	993.92 mg
Żelazo:	7.54 mg
Witamina D:	0.8 µg
Tiamina:	1.18 mg
Niacyna:	14 mg



16.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (55g)
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Banan 1 sztuka (120g)

► Kolacja

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

Weka (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

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

Pomidor 1/4 sztuki (50g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2110 kcal	Wartość energetyczna:	8127.95 kJ
Woda:	1664.45 g	Białko ogółem:	87.55 g
Tłuszcz:	66.08 g	Węglowodany ogółem:	300 g
Cholesterol:	288.55 mg	Glukoza:	8.87 g
Fruktoza:	8.33 g	Sacharoza:	20.18 g
Laktoza:	10.13 g	Skrobia:	66.77 g
Błonnik pokarmowy:	19.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.27 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.81 g
Sód:	844.69 mg	Potas:	3863.46 mg
Wapń:	616.63 mg	Fosfor:	992.47 mg
Magnez:	250.28 mg	Żelazo:	8.53 mg
Witamina A:	1917.39 µg	Witamina D:	1.08 µg
Witamina E:	11.13 mg	Tiamina:	0.73 mg
Ryboflawina:	1.49 mg	Niacyna:	14.82 mg
Witamina C:	177.13 mg		



17.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE) 1 opakowanie (150g)

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

Weka (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)

Salata 1/8 sztuki (10g)

► **Obiad**

Grycikowa (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► **Podwieczorek**

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1998 kcal	Wartość energetyczna:	8397.97 kJ
Woda:	1566.84 g	Białko ogółem:	92.38 g
Tłuszcz:	52.49 g	Węglowodany ogółem:	301.51 g
Cholesterol:	371.4 mg	Glukoza:	5.11 g
Fruktoza:	5.05 g	Sacharoza:	26.83 g
Laktoza:	18.83 g	Skrobia:	62 g
Błonnik pokarmowy:	23.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.93 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.21 g
Sód:	1626.42 mg	Potas:	3274.65 mg
Wapń:	772.49 mg	Fosfor:	1178.46 mg
Magnez:	230.42 mg	Żelazo:	8.62 mg
Witamina A:	3702.87 µg	Witamina D:	1.32 µg
Witamina E:	6.31 mg	Tiamina:	0.94 mg
Ryboflawina:	1.74 mg	Niacyna:	21.98 mg
Witamina C:	93.68 mg		



18.03.2026 (środa)

► **Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja

Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Jabłko gotowane (100g)	1 porcja
------------------------	----------

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2076 kcal	Wartość energetyczna:	8710.29 kJ
Woda:	1501.12 g	Białko ogółem:	98.94 g
Tłuszcz:	62.85 g	Węglowodany ogółem:	291.25 g
Cholesterol:	170.6 mg	Glukoza:	7.38 g
Fruktoza:	11.32 g	Sacharoza:	10.01 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	24.4 g
Błonnik pokarmowy:	28.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.97 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.49 g
Sód:	715.25 mg	Potas:	3248.27 mg
Wapń:	648.93 mg	Fosfor:	895.96 mg
Magnez:	211.06 mg	Żelazo:	7.86 mg
Witamina A:	1472.51 µg	Witamina D:	1.18 µg
Witamina E:	10.74 mg	Tiamina:	1.93 mg
Ryboflawina:	1.46 mg	Niacyna:	15.62 mg
Witamina C:	191.62 mg		



19.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)	1 porcja
Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	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)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2012 kcal	Wartość energetyczna:	10575.75 kJ
Woda:	1208.17 g	Białko ogółem:	85.15 g
Tłuszcz:	56.53 g	Węglowodany ogółem:	299.66 g
Cholesterol:	174 mg	Glukoza:	6.23 g
Fruktoza:	8.92 g	Sacharoza:	19.28 g
Laktoza:	10.2 g	Skrobia:	59.9 g
Błonnik pokarmowy:	20.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.8 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.79 g
Sód:	786.14 mg	Potas:	2126.75 mg
Wapń:	467.88 mg	Fosfor:	685.64 mg



Wartości odżywcze

Magnez:	142.69 mg	Żelazo:	4.81 mg
Witamina A:	2640.87 µg	Witamina D:	0.37 µg
Witamina E:	7.32 mg	Tiamina:	0.47 mg
Ryboflawina:	0.91 mg	Niacyna:	7.47 mg
Witamina C:	84.28 mg		



20.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1938 kcal	Wartość energetyczna:	8160.51 kJ
-----------------------	-----------	-----------------------	------------



Wartości odżywcze

Woda:	1655.04 g	Białko ogółem:	88.62 g
Tłuszcz:	48.47 g	Węglowodany ogółem:	301.11 g
Cholesterol:	478.75 mg	Glukoza:	6.93 g
Fruktoza:	6.76 g	Sacharoza:	21.7 g
Laktoza:	17.14 g	Skrobia:	64.11 g
Błonnik pokarmowy:	20.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	2.93 g
Sód:	602.5 mg	Potas:	3654.96 mg
Wapń:	835.06 mg	Fosfor:	1063.64 mg
Magnez:	246.43 mg	Żelazo:	10.35 mg
Witamina A:	1673.02 µg	Witamina D:	2.25 µg
Witamina E:	5.55 mg	Tiamina:	0.74 mg
Ryboflawina:	1.86 mg	Niacyna:	8.58 mg
Witamina C:	166.12 mg		



21.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Podwieczorek

Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g)	1 porcja
---	----------

► Kolacja

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

Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2018 kcal	Wartość energetyczna:	7142.36 kJ
Woda:	1228.46 g	Białko ogółem:	93.31 g
Tłuszcz:	47.75 g	Węglowodany ogółem:	313.28 g
Cholesterol:	187.5 mg	Glukoza:	2.85 g
Fruktoza:	3.07 g	Sacharoza:	6.54 g
Laktoza:	14.79 g	Skrobia:	42.75 g
Błonnik pokarmowy:	21.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.4 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.09 g
Sód:	1424.95 mg	Potas:	2174.01 mg
Wapń:	606.71 mg	Fosfor:	861.92 mg
Magnez:	175.37 mg	Żelazo:	6.76 mg
Witamina A:	1424.95 µg	Witamina D:	0.52 µg
Witamina E:	5.29 mg	Tiamina:	0.74 mg
Ryboflawina:	1.29 mg	Niacyna:	10.92 mg
Witamina C:	107.03 mg		



22.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)

Kompot wieloowocowy (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)

5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE)

1 porcja (10g)

Szynka wieprzowa, gotowana

2 i 1/2 plastra (50g)

Pomidor

1/4 sztuki (50g)



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1963 kcal	Wartość energetyczna:	8257.11 kJ
Woda:	1586.31 g	Białko ogółem:	91.77 g
Tłuszcz:	50.59 g	Węglowodany ogółem:	298.23 g
Cholesterol:	156.6 mg	Glukoza:	7.4 g
Fruktoza:	8.25 g	Sacharoza:	37.37 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	49.16 g
Błonnik pokarmowy:	25.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.49 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.87 g
Sód:	851.43 mg	Potas:	3308.09 mg
Wapń:	620.9 mg	Fosfor:	923.62 mg
Magnez:	217.85 mg	Żelazo:	7.82 mg
Witamina A:	4568.58 µg	Witamina D:	1.08 µg
Witamina E:	6.88 mg	Tiamina:	1.66 mg
Ryboflawina:	1.28 mg	Niacyna:	17.62 mg
Witamina C:	80.51 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: Zupa kalafiorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (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)



Sposób
przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób
przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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 ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- 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)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę podgotować w lekko osolonej wodzie (ok. 2,5 szklanek wody) z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Pomidorki sparzyć, usunąć z nich skórę, pokroić w kostkę i wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z mlekiem, lekko zahartować i wlać zawieszinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



Sposób przygotowania:

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

- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

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

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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)



Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Jabłko gotowane (100g) - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (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)



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: Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób
przygotowania:

Mąkę wsypać do miski, dodać jajko, mleko, 100 ml wody i sól. Zmiksować na gładkie ciasto, dodać oliwę i ponownie wymieszać. Z przygotowanego ciasta usmażyć naleśniki.

PRZEPIS: Twarożek do naleśników (MLE) (120g) - 1 porcja

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2 i 2/3 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcji (140g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (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: Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób
przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę. Obsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Mięso zalać wodą, dodać warzywa i gotować do miękkości. Sos zagęścić mąką. Doprawić do smaku.

PRZEPIS: Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- 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: 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)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) - 1 porcja

- Sałata lodowa - 1/3 sztuki (140g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób
przygotowania:

Sałatę umyć, potargać. Do miski z sałatą dodać jogurty i przyprawy, wymieszać.

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

Przygotować sos.

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)



Sposób
przygotowania:

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

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja 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: Grysikowa (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób
przygotowania:

Marchew, pietruszkę i seler obrać, zetrzeć na grubych oczkach. Mięso zalać wodą i gotować. Następnie dodać włoszczyznę i por, gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem.

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 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylija, 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 marchewki (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



Sposób
przygotowania:

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

PRZEPIS: Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób
przygotowania:

Ugotować budyń.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 4 porcje

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior, mrożony - 1/3 opakowania (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób
przygotowania:****PRZEPIS: Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) - 1 porcja**

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)

**Sposób
przygotowania:**

Warzywa i mięso pokroić w kostkę. Wlać bulion i zagotować. Dodać ryż. Gotować pod uchyloną pokrywą do miękkości warzyw i ryżu. Doprawić solą. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)

**Sposób
przygotowania:**

Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka. Krążek ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i zlepiać boki na kształt pieroga. Surowe pierogi odkładać na blat oprószony mąką i przykryć je ściereczką. Z pozostałego ciasta zrobić to samo. W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wrzucać pojedynczo kilka pierogów, zmniejszyć ogień i gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Należy zamieszać wodę od czasu do czasu.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

PRZEPIS: Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) - 1 porcja

- 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. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- 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: Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU) (150g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Truskawki, mrożone - 1/7 szklanki (20g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Kasze ugotować na mleku. Truskawki podgrzać i zblendować na mus.

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

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



Sposób przygotowania:



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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
 - Olej rzepakowy - 1 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:**