

# JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna.

04.05.2026 - 17.05.2026

poniedziałek (2026-05-04)	wtorek (2026-05-05)	środa (2026-05-06)	czwartek (2026-05-07)	piątek (2026-05-08)	sobota (2026-05-09)	niedziela (2026-05-10)
<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) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka dębowa Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia 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) Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony 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
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Udło z kurczaka, duszone, w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Serek wiejski (MLE)	Banan	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Jabłko gotowane (180g)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Banan	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
<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 Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) schab pieczony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka dębowa 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 gotowana z indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka dębowa Cukinia

poniedziałek (2026-05-11)	wtorek (2026-05-12)	środa (2026-05-13)	czwartek (2026-05-14)	piątek (2026-05-15)	sobota (2026-05-16)	niedziela (2026-05-17)
<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) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczeli Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Cukinia Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka dębowa Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka 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) Kiełbaski drobiowe Musztarda (GOR) Cukinia Sałata
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich, dietetyczna (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Mus owocowy 100%	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Jabłko gotowane (180g)	Serek wiejski (MLE)	Banan	Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml)	Kisiel truskawkowy (200g)
<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 Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Ogórki kiszone	Weka (GLU) Herbata czarna, napar bez cukru Masło ekstra (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony Pomidor



04.05.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (55g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Poledwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
---------------------	---------------------

### ► 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
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2138 kcal	Wartość energetyczna:	8235.75 kJ
Woda:	1559.99 g	Białko ogółem:	110.29 g
Tłuszcz:	65.04 g	Węglowodany ogółem:	292.5 g
Cholesterol:	178 mg	Glukoza:	7.25 g
Fruktoza:	9.17 g	Sacharoza:	19.18 g



## Wartości odżywcze

Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	60.77 g
Błonnik pokarmowy:	19.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.92 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.59 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.39 g
Sód:	964.67 mg	Potas:	3567.92 mg
Wapń:	769.67 mg	Fosfor:	956.82 mg
Magnez:	234.25 mg	Żelazo:	9.5 mg
Witamina A:	1245.63 µg	Witamina D:	1.47 µg
Witamina E:	8.07 mg	Tiamina:	1.73 mg
Ryboflawina:	1.24 mg	Niacyna:	17.38 mg
Witamina C:	109.68 mg		



05.05.2026 (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)
Szynka dębową	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (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)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2137 kcal	Wartość energetyczna:	8957.84 kJ
Woda:	1438.1 g	Białko ogółem:	95.6 g
Tłuszcz:	61.73 g	Węglowodany ogółem:	312.63 g
Cholesterol:	182.1 mg	Glukoza:	11.13 g
Fruktoza:	12.86 g	Sacharoza:	22.88 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	31.25 g
Błonnik pokarmowy:	24.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.52 g



## Wartości odżywcze

<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.59 g
<b>Sód:</b>	1566.6 mg	<b>Potas:</b>	3231.9 mg
<b>Wapń:</b>	627.91 mg	<b>Fosfor:</b>	818.77 mg
<b>Magnez:</b>	223.97 mg	<b>Żelazo:</b>	8.26 mg
<b>Witamina A:</b>	1274.95 µg	<b>Witamina D:</b>	0.4 µg
<b>Witamina E:</b>	7.96 mg	<b>Tiamina:</b>	1.06 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.31 mg	<b>Niacyna:</b>	12.55 mg
<b>Witamina C:</b>	135.38 mg		



06.05.2026 (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 Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)	1 porcja
Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (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)
Szynka gotowana z indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2014 kcal	Wartość energetyczna:	8474.11 kJ
Woda:	1526.37 g	Białko ogółem:	89.51 g
Tłuszcz:	56.38 g	Węglowodany ogółem:	302.28 g
Cholesterol:	230 mg	Glukoza:	7.89 g
Fruktoza:	13.64 g	Sacharoza:	15.15 g
Laktoza:	9.96 g	Skrobia:	71.09 g
Błonnik pokarmowy:	24.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	13.02 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.7 g
Sód:	1014.47 mg	Potas:	2799.47 mg
Wapń:	652.88 mg	Fosfor:	877.77 mg

**Wartości  
odżywcze**

<b>Magnez:</b>	242.87 mg	<b>Żelazo:</b>	7.53 mg
<b>Witamina A:</b>	2895.38 µg	<b>Witamina D:</b>	1.41 µg
<b>Witamina E:</b>	5.84 mg	<b>Tiamina:</b>	0.71 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.15 mg	<b>Niacyna:</b>	9.98 mg
<b>Witamina C:</b>	109.55 mg		



07.05.2026 (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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, duszone, w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Ryż biały, gotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2041 kcal	Wartość energetyczna:	8570.22 kJ
Woda:	1654.41 g	Białko ogółem:	87.78 g
Tłuszcz:	56.22 g	Węglowodany ogółem:	309.5 g
Cholesterol:	351.6 mg	Glukoza:	7.36 g
Fruktoza:	15.34 g	Sacharoza:	14.15 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	81.65 g
Błonnik pokarmowy:	20.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.54 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.83 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.66 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Sód:</b>	1482.13 mg	<b>Potas:</b>	2918.44 mg
<b>Wapń:</b>	584.78 mg	<b>Fosfor:</b>	963.56 mg
<b>Magnez:</b>	196.98 mg	<b>Żelazo:</b>	8.83 mg
<b>Witamina A:</b>	1606.24 µg	<b>Witamina D:</b>	1.16 µg
<b>Witamina E:</b>	7.99 mg	<b>Tiamina:</b>	0.62 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.39 mg	<b>Niacyna:</b>	9.93 mg
<b>Witamina C:</b>	141.35 mg		



08.05.2026 (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
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 i 1/2 porcji (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (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)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2208 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9294.08 kJ
<b>Woda:</b>	1776.84 g	<b>Białko ogółem:</b>	100.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.3 g
<b>Cholesterol:</b>	250.6 mg	<b>Glukoza:</b>	6.01 g
<b>Fruktoza:</b>	7.85 g	<b>Sacharoza:</b>	18.52 g
<b>Laktoza:</b>	22.46 g	<b>Skrobia:</b>	83.82 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.71 g



## Wartości odżywcze

<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.34 g
<b>Sód:</b>	573.52 mg	<b>Potas:</b>	3646.48 mg
<b>Wapń:</b>	997.48 mg	<b>Fosfor:</b>	1140.44 mg
<b>Magnez:</b>	245.89 mg	<b>Żelazo:</b>	7.63 mg
<b>Witamina A:</b>	2455.55 µg	<b>Witamina D:</b>	1.67 µg
<b>Witamina E:</b>	10.72 mg	<b>Tiamina:</b>	0.83 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.68 mg	<b>Niacyna:</b>	10.19 mg
<b>Witamina C:</b>	166.32 mg		



09.05.2026 (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)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (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 indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2122 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7576.41 kJ
<b>Woda:</b>	1353.55 g	<b>Białko ogółem:</b>	101.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.16 g
<b>Cholesterol:</b>	182.6 mg	<b>Glukoza:</b>	9.85 g
<b>Fruktoza:</b>	10.83 g	<b>Sacharoza:</b>	22.16 g
<b>Laktoza:</b>	9.78 g	<b>Skrobia:</b>	29.89 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.74 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.91 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.85 g
<b>Sód:</b>	768.27 mg	<b>Potas:</b>	3026.71 mg
<b>Wapń:</b>	548.3 mg	<b>Fosfor:</b>	873.34 mg



**Wartości  
odżywcze**

<b>Magnez:</b>	236.04 mg
<b>Witamina A:</b>	1475.96 µg
<b>Witamina E:</b>	8.7 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.16 mg
<b>Witamina C:</b>	148.12 mg

<b>Żelazo:</b>	6.51 mg
<b>Witamina D:</b>	0.91 µg
<b>Tiamina:</b>	0.66 mg
<b>Niacyna:</b>	21.47 mg



10.05.2026 (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 kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (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 dębowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2086 kcal	Wartość energetyczna:	8771.68 kJ
Woda:	1604.34 g	Białko ogółem:	93.11 g
Tłuszcz:	62.07 g	Węglowodany ogółem:	305.09 g
Cholesterol:	166.2 mg	Glukoza:	8.35 g
Fruktoza:	10.99 g	Sacharoza:	33.93 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	59.35 g
Błonnik pokarmowy:	24.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.72 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.39 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Sód:</b>	889.08 mg	<b>Potas:</b>	3387.32 mg
<b>Wapń:</b>	634.22 mg	<b>Fosfor:</b>	947.84 mg
<b>Magnez:</b>	219.29 mg	<b>Żelazo:</b>	8 mg
<b>Witamina A:</b>	4460.03 µg	<b>Witamina D:</b>	0.88 µg
<b>Witamina E:</b>	10.53 mg	<b>Tiamina:</b>	1.51 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.31 mg	<b>Niacyna:</b>	17.32 mg
<b>Witamina C:</b>	89.6 mg		


**11.05.2026 (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)	3 kromki (90g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

**► Obiad**

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (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)
Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/2 porcji (50g)


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2172 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9123.28 kJ
<b>Woda:</b>	1601.58 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.03 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.68 g
<b>Cholesterol:</b>	268.8 mg	<b>Glukoza:</b>	5.04 g
<b>Fruktoza:</b>	7.54 g	<b>Sacharoza:</b>	6.65 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Laktoza:</b>	13.97 g	<b>Skrobia:</b>	22.04 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.86 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.28 g
<b>Sód:</b>	865.87 mg	<b>Potas:</b>	2958.36 mg
<b>Wapń:</b>	726.99 mg	<b>Fosfor:</b>	1012.54 mg
<b>Magnez:</b>	213.3 mg	<b>Żelazo:</b>	8.71 mg
<b>Witamina A:</b>	1366.06 µg	<b>Witamina D:</b>	0.84 µg
<b>Witamina E:</b>	9.39 mg	<b>Tiamina:</b>	0.92 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.53 mg	<b>Niacyna:</b>	22.16 mg
<b>Witamina C:</b>	113.33 mg		



12.05.2026 (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)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, 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 jabłkowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	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
Pomidor	1/2 porcji (50g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2176 kcal	Wartość energetyczna:	9150.35 kJ
Woda:	1698.31 g	Białko ogółem:	105.29 g
Tłuszcz:	56.91 g	Węglowodany ogółem:	325.19 g
Cholesterol:	214 mg	Glukoza:	8.98 g
Fruktoza:	10.52 g	Sacharoza:	16.13 g
Laktoza:	18.24 g	Skrobia:	84.69 g
Błonnik pokarmowy:	26.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.65 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.81 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.72 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Sód:</b>	431.38 mg	<b>Potas:</b>	3861.04 mg
<b>Wapń:</b>	850.01 mg	<b>Fosfor:</b>	1228.11 mg
<b>Magnez:</b>	312.99 mg	<b>Żelazo:</b>	9.67 mg
<b>Witamina A:</b>	961.59 µg	<b>Witamina D:</b>	1.42 µg
<b>Witamina E:</b>	7.65 mg	<b>Tiamina:</b>	1.49 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.82 mg	<b>Niacyna:</b>	15.29 mg
<b>Witamina C:</b>	253.14 mg		



13.05.2026 (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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z indyka	1 porcja (30g)
Ogórki kiszone	1 porcja (50g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2028 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8526.5 kJ
<b>Woda:</b>	1652.81 g	<b>Białko ogółem:</b>	92.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	309.66 g
<b>Cholesterol:</b>	468.8 mg	<b>Glukoza:</b>	9.08 g
<b>Fruktoza:</b>	16.59 g	<b>Sacharoza:</b>	18.94 g
<b>Laktoza:</b>	9.96 g	<b>Skrobia:</b>	73.74 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.68 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	4.79 g
<b>Sód:</b>	1200.95 mg	<b>Potas:</b>	2901.99 mg
<b>Wapń:</b>	616.03 mg	<b>Fosfor:</b>	1011.53 mg



**Wartości  
odżywcze**

<b>Magnez:</b>	194.71 mg	<b>Żelazo:</b>	9.9 mg
<b>Witamina A:</b>	3550.97 µg	<b>Witamina D:</b>	2.36 µg
<b>Witamina E:</b>	6.42 mg	<b>Tiamina:</b>	0.71 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.61 mg	<b>Niacyna:</b>	11.33 mg
<b>Witamina C:</b>	78.1 mg		



14.05.2026 (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)
Szynka dębową	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich, dietetyczna (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
---------------------	---------------------

### ► Kolacja

Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Wartość energetyczna:	8504.1 kJ
Woda:	1428.6 g	Białko ogółem:	104.74 g
Tłuszcz:	61.42 g	Węglowodany ogółem:	279.4 g
Cholesterol:	190.6 mg	Glukoza:	5.46 g
Fruktoza:	7.59 g	Sacharoza:	18.94 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	53.81 g
Błonnik pokarmowy:	18.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.85 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.88 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Sód:</b>	849.47 mg	<b>Potas:</b>	3373.31 mg
<b>Wapń:</b>	705.2 mg	<b>Fosfor:</b>	876.79 mg
<b>Magnez:</b>	214.34 mg	<b>Żelazo:</b>	7.9 mg
<b>Witamina A:</b>	1644.01 µg	<b>Witamina D:</b>	0.47 µg
<b>Witamina E:</b>	8.41 mg	<b>Tiamina:</b>	0.58 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.09 mg	<b>Niacyna:</b>	12.54 mg
<b>Witamina C:</b>	115.79 mg		



15.05.2026 (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)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (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)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/2 porcji (50g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2093 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10074.86 kJ
<b>Woda:</b>	1571.55 g	<b>Białko ogółem:</b>	85.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.81 g
<b>Cholesterol:</b>	489.45 mg	<b>Glukoza:</b>	11.66 g
<b>Fruktoza:</b>	12.7 g	<b>Sacharoza:</b>	22.11 g
<b>Laktoza:</b>	10.13 g	<b>Skrobia:</b>	79.59 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.35 g



### Wartości odżywcze

<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.95 g
<b>Sód:</b>	830.83 mg	<b>Potas:</b>	3478.07 mg
<b>Wapń:</b>	692.9 mg	<b>Fosfor:</b>	975.51 mg
<b>Magnez:</b>	251.48 mg	<b>Żelazo:</b>	9.42 mg
<b>Witamina A:</b>	3773.34 µg	<b>Witamina D:</b>	2.29 µg
<b>Witamina E:</b>	9.29 mg	<b>Tiamina:</b>	0.79 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.73 mg	<b>Niacyna:</b>	9.56 mg
<b>Witamina C:</b>	133.31 mg		



16.05.2026 (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)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (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)
Szynka gotowana z indyka	1 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2028 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7168.68 kJ
<b>Woda:</b>	1431.51 g	<b>Białko ogółem:</b>	89.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.92 g
<b>Cholesterol:</b>	190.2 mg	<b>Glukoza:</b>	6.25 g
<b>Fruktoza:</b>	9.93 g	<b>Sacharoza:</b>	9.95 g
<b>Laktoza:</b>	9.78 g	<b>Skrobia:</b>	18.81 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.61 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.6 g
<b>Sód:</b>	583.44 mg	<b>Potas:</b>	2731.66 mg
<b>Wapń:</b>	621.92 mg	<b>Fosfor:</b>	904.56 mg



**Wartości  
odżywcze**

<b>Magnez:</b>	225.01 mg	<b>Żelazo:</b>	9.16 mg
<b>Witamina A:</b>	1921.33 µg	<b>Witamina D:</b>	1.16 µg
<b>Witamina E:</b>	8.52 mg	<b>Tiamina:</b>	0.81 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.18 mg	<b>Niacyna:</b>	17.44 mg
<b>Witamina C:</b>	172.03 mg		



17.05.2026 (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)
Kiełbaski drobiowe	1 porcja (100g)
Musztarda (GOR)	1 porcja (10g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2027 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8518.62 kJ
<b>Woda:</b>	1647.34 g	<b>Białko ogółem:</b>	97.99 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.23 g
<b>Cholesterol:</b>	174.6 mg	<b>Glukoza:</b>	5.03 g
<b>Fruktoza:</b>	6.94 g	<b>Sacharoza:</b>	21.66 g
<b>Laktoza:</b>	9.93 g	<b>Skrobia:</b>	67.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.27 g



## Wartości odżywcze

<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	10.79 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	4.24 g
<b>Sód:</b>	1671.86 mg	<b>Potas:</b>	3034.5 mg
<b>Wapń:</b>	623.56 mg	<b>Fosfor:</b>	885.16 mg
<b>Magnez:</b>	213.99 mg	<b>Żelazo:</b>	7.79 mg
<b>Witamina A:</b>	902.56 µg	<b>Witamina D:</b>	0.34 µg
<b>Witamina E:</b>	4.08 mg	<b>Tiamina:</b>	0.62 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.16 mg	<b>Niacyna:</b>	9.62 mg
<b>Witamina C:</b>	107.68 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:**

Mleko zagotować, wsypać kawę zbożową, zmieszać i gotować jeszcze 2-3 minuty.

**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. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować. Zebrać szumowiny, gotować przez 1 godzinę. Dodać warzywa i kaszę, gotować ok. 15 minut. Natkę posiekać i dodać do zupy.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 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, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

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

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

**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:**

Rybę ugotować w piecu na parze, odstawić do ostygnięcia. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować. Gotować na bardzo wolnym ogniu. Wywar precedzić. Rybę pokroić na mniejsze kawałki. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem. Rybę można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do misek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Cukinię umyć, pokroić w kostkę, dodać do zupy. Gotować kolejne 20 minut.

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szyńka wieprzowa - 4 i 1/2 plastra (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)



**Sposób przygotowania:**

Bułkę namoczyć w wodzie. Do dużej miski włożyć mięso mielone. Dodać wszystkie przyprawy oraz 1 surowe jajko. Namoczoną bułkę odcisnąć w dłoniach i dodać do mięsa. Mięso dokładnie wyrobić dłońmi na jednolitą masę. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Błachę posmarować masłem i wysypać bułką tartą. Przełożyć do niej masę mięsną. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec bez przykrycia przez 65 minut. Wyjąć pieczeń w piekarnika i odczekać ok. 10 minut przed pokrojeniem.

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: 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:**

Jabłko i mbir obrać ze skóry, umieścić z resztą składników w misie miksera. Zmiksować na gładko.

**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 ogórkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 4 porcje**

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszane - 4 i 3/4 porcji (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)



**Sposób przygotowania:**

Do garnka włożyć opłukane mięso, wlać wodę i zagotować. Zszumować, doprawić solą i gotować przez ok. 2 godziny pod przykryciem na małym ogniu. Marchewki, selera i pietruszkę obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Dodać do garnka z mięsem, razem z natką pietruszki, liściem laurowym i ziele. Gotować przez ok. 40 minut pod przykryciem. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i dodać do zupy. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce, dodać do zupy. Gotować przez 10 minut.

**PRZEPIS: Udko z kurczaka, duszone, w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- 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:**

Udka ułożyć na blasze, posypać przyprawami i piec w piecu konwekcyjnym. Z otrzymanego wywaru z udek przygotować sos.

**PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

**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. Dodać posiekana natkę pietruszki i wymieszać.

**PRZEPIS: Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (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)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**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. Podawać z ryżem.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Mięso z ryby zmielić, doprawić, dodać jajko. Formować pulpety i układać na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Zagotować wodę, dodać koperek i przyprawy, gotować przez chwilę. Zagęścić mąką.

**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 szklanka (250ml)



**Sposób przygotowania:**

Część mleka zagotować. W reszcie rozrobić proszek budyniowy. Wlać na ciepłe mleko i mieszać do zgęstnienia.

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Kalafior - 1/4 porcji (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)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również kalafior oraz ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować kolejne 20 minut.

**PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, udusić w piecu konwekcyjnym. Na patelni rozgrzać olej, dodać szpinak, dodać jogurt, wrzucić kurczaka, zagęścić mąką.

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

- Ketchup, łagodny - 1/3 porcji (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: 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 korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso wsadzić do garnka, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu.  
Warzywa umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawę. Gotować kolejne 1,5 godziny.

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

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

Mięso poporcjować, przyprawić z obu stron solą i pieprzem, ułożyć na blaszce i wstawić do pieca konwekcyjnego na program pieczenia. Z uzyskanego płynu, przygotować sos zagęszczając go mąką.

**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: 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:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, gotować ok. 1 godz. Zebrać szumowiny. Dodać warzywa pokrojone w kostkę lub starte na grubych oczkach. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, gotować ok. 20 min. Przyprawić do smaku i dodać posiekaną natkę pietruszki.

**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 łyżka (10ml)
- 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:**

Mięso przyprawić, dusić w piecu konwekcyjnym. Z pozostałych składników przyrządzić sos.

**PRZEPIS: Jajko 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)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Kurczaka dobrze umyć, oczyścić i podzielić na części. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć kurczaka i jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować i zdjąć w razie potrzeby z wierzchu ścięte z mięsa białko (szumowiny). Gotować na bardzo wolnym ogniu, aby rosół nie zmętniał. Wywar przecedzić. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, przekroić na pół. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem z kurczaka. Odstawić do zastygnięcia.

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

- Makaron bezjajeczny - 1 i 2/3 szklanki (120g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (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)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również brokuły, kalafior, fasolkę. Dodać makaron. Gotować kolejne 20 minut.

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

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Wieprzowina, łopatka - 6 sztuk (600g)
- Passata - 1 szklanka (240g)



**Sposób przygotowania:**

Kapustę zetrzeć na tarce lub rozdrobnić w melakserze. Zblanszować, ostudzić. Cebulę zetrzeć na tarce. Mięso wymieszać z cebulą, kapustą, jajkami i surowym ryżem, doprawić solą oraz pieprzem. Uformować gołąbki, następnie krótko obsmażyć na patelni. Układać w brytfankach z zachowaniem odstępów. Przecier pomidorowy (passatę) rozcieńczyć bulionem, wymieszać z 1 łyżką ziół prowansalskich lub mieszanką suszonego oregano i bazylii. Doprawić cukrem, papryką w proszku, solą i pieprzem, wymieszać ze śmietanką, zagotować. Piekarnik nagrzać do 175 stopni C. Kotlety zalać gorącym sosem pomidorowym, tak by były nim całkowicie przykryte. Piec bez przykrycia przez ok. 1 godzinę.

**PRZEPIS: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja**

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



**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: Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- 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: Pierogi z mięsem i masłem (300g) (GLU, MLE) - 1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)



**Sposób przygotowania:**

Ugotowaną marchewkę, pietruszkę, por i ugotowane mięso zmielić lub przecisnąć przez praskę. 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 zlepić 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 (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: Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (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)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Dodać przecier pomidorowy. Zabielić śmietaną. Gotować kolejne 20 minut.

**PRZEPIS: Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich, dietetyczna (100g) - 1 porcja**

- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



**Sposób przygotowania:**

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: połowę oleju, zioła prowansalskie, sól połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc. Mięso upiec w piecu.

**PRZEPIS: Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) - 1 porcja**

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemiaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszzone - 1/5 porcji (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Warzywa i jajka ugotować, ostudzić, pokroić w kostkę. Dodać jogurt, przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać.

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

- Kasza manna - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać szpinak, zagotować. Dodać kaszę manną, gotować ok. 20 min. Zabielić śmietaną. Gotować kolejne 20 minut.

**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 kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

---

**PRZEPIS: 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:**

Mięso wsadzić do garnka, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu. Warzywa umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawy. Gotować kolejne 1,5 godziny.

---

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

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

**Sposób przygotowania:**

Udka ułożyć na blasze, posypać przyprawami i piec w piecu konwekcyjnym.

---

**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.

---