

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna.

01.06.2026 - 14.06.2026

| poniedziałek (2026-06-01) | wtorek (2026-06-02) | środa (2026-06-03) | czwartek (2026-06-04) | piątek (2026-06-05) | sobota (2026-06-06) | niedziela (2026-06-07) |
|--|--|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) 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 gotowana z indyka 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) Pomidor Sałata | Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Cukinia Sałata | Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka dębowa 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) Kiełbaski drobiowe Cukinia Sałata |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) Buraki tarte, gotowane 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) | Grycikowa (SEL, GLU) (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa cukiniowa 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) |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Jabłko gotowane (180g) | Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) | Mus owocowy 100% | Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml) | Serek wiejski (MLE) | Jabłko gotowane (180g) | Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Cukinia | 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) schab pieczony Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia | 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 Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Cukinia |

| poniedziałek (2026-06-08) | wtorek (2026-06-09) | środa (2026-06-10) | czwartek (2026-06-11) | piątek (2026-06-12) | sobota (2026-06-13) | niedziela (2026-06-14) |
|--|--|--|---|---|--|---|
| 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 brzoskwinowy, niskosłodzony Szynka gotowana z indyka 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) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata | Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) 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) Pomidor Sałata | Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Pomidor Sałata | Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski wieprzowe Cukinia Sałata |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Ogórki kiszone Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml) |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Banan | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) | Jabłko gotowane (180g) | Kisiel truskawkowy (200g) | Jogurt naturalny (MLE) | Mus owocowy 100% | Mus brzoskwinowy z jogurtem (MLE) (100g) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka dębowa 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 piersi indyka Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Cukinia | 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) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor |


01.06.2026 (poniedziałek)
► 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) |
| Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) | 1 sztuka (55g) |
| Miód pszczeli | 1 sztuka (25g) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 2/3 porcji (10g) |

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) | 1 porcja |
| Buraki tarte, gotowane | 1 porcja (150g) |
| Kasza kuskus, gotowana (GLU) | 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) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |


**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2180 kcal | Wartość energetyczna: | 8414.49 kJ |
| Woda: | 1763.86 g | Białko ogółem: | 90.34 g |
| Tłuszcz: | 56.65 g | Węglowodany ogółem: | 340.26 g |
| Cholesterol: | 331 mg | Glukoza: | 7.13 g |
| Fruktoza: | 15.19 g | Sacharoza: | 19.22 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| Laktoza: | 9.93 g | Skrobia: | 16.25 g |
| Błonnik pokarmowy: | 20.1 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.68 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.09 g |
| Sód: | 669.3 mg | Potas: | 3136.6 mg |
| Wapń: | 565.85 mg | Fosfor: | 963.35 mg |
| Magnez: | 197.15 mg | Żelazo: | 8.04 mg |
| Witamina A: | 855.3 µg | Witamina D: | 1.22 µg |
| Witamina E: | 8.59 mg | Tiamina: | 0.78 mg |
| Ryboflawina: | 1.38 mg | Niacyna: | 14.26 mg |
| Witamina C: | 87.84 mg | | |



02.06.2026 (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 gotowana z indyka | 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

| | |
|-----------------------------------|----------|
| 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) |
| Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2175 kcal | Wartość energetyczna: | 9134.6 kJ |
| Woda: | 1883.14 g | Białko ogółem: | 104.84 g |
| Tłuszcz: | 57.86 g | Węglowodany ogółem: | 321.98 g |
| Cholesterol: | 261.6 mg | Glukoza: | 6.44 g |
| Fruktoza: | 8.29 g | Sacharoza: | 20.73 g |
| Laktoza: | 22.31 g | Skrobia: | 82.57 g |
| Błonnik pokarmowy: | 22.27 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.12 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.48 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.67 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------|------------|
| Sód: | 840.47 mg | Potas: | 3831.47 mg |
| Wapń: | 885.71 mg | Fosfor: | 1313.89 mg |
| Magnez: | 266.12 mg | Żelazo: | 8.55 mg |
| Witamina A: | 1157.51 µg | Witamina D: | 2.18 µg |
| Witamina E: | 9.16 mg | Tiamina: | 1.44 mg |
| Ryboflawina: | 1.9 mg | Niacyna: | 17.27 mg |
| Witamina C: | 261.52 mg | | |



03.06.2026 (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 |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 2/3 porcji (10g) |

► Obiad

| | |
|---|----------|
| Grycikowa (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) | 1 porcja |
| Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) | 1 porcja |
| 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) |
| schab pieczony | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2065 kcal | Wartość energetyczna: | 8693.76 kJ |
| Woda: | 1186.79 g | Białko ogółem: | 91.66 g |
| Tłuszcz: | 50.72 g | Węglowodany ogółem: | 323.42 g |
| Cholesterol: | 286.9 mg | Glukoza: | 6.52 g |
| Fruktoza: | 10.71 g | Sacharoza: | 19.27 g |
| Laktoza: | 10.35 g | Skrobia: | 80.52 g |
| Błonnik pokarmowy: | 21.12 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.89 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 10.42 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 2.68 g |
| Sód: | 827.74 mg | Potas: | 1981.45 mg |
| Wapń: | 621.01 mg | Fosfor: | 668.18 mg |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---------------------|-----------|--------------------|---------|
| Magnez: | 131.08 mg | Żelazo: | 6.07 mg |
| Witamina A: | 2671.8 µg | Witamina D: | 1.14 µg |
| Witamina E: | 4.84 mg | Tiamina: | 0.57 mg |
| Ryboflawina: | 1.18 mg | Niacyna: | 5.29 mg |
| Witamina C: | 71.21 mg | | |



04.06.2026 (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 twarogu z koperkiem (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Cukinia | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata | 2/3 porcji (10g) |

► Obiad

| | |
|--|-----------------------|
| Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa, gotowana | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 2 i 1/3 sztuki (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) |
| Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1961 kcal | Wartość energetyczna: | 8230.31 kJ |
| Woda: | 1588.01 g | Białko ogółem: | 93.25 g |
| Tłuszcz: | 54.15 g | Węglowodany ogółem: | 290.83 g |
| Cholesterol: | 162.6 mg | Glukoza: | 6.9 g |
| Fruktoza: | 11.03 g | Sacharoza: | 11.63 g |
| Laktoza: | 9.78 g | Skrobia: | 64.45 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.92 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.85 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.75 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.48 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------|------------|
| Sód: | 660.4 mg | Potas: | 3460.66 mg |
| Wapń: | 762.75 mg | Fosfor: | 1011.78 mg |
| Magnez: | 294.05 mg | Żelazo: | 11.25 mg |
| Witamina A: | 1648.61 µg | Witamina D: | 1.13 µg |
| Witamina E: | 7.54 mg | Tiamina: | 1.98 mg |
| Ryboflawina: | 1.45 mg | Niacyna: | 17.9 mg |
| Witamina C: | 159.96 mg | | |



05.06.2026 (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 dębową | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 2/3 porcji (10g) |

► Obiad

| | |
|--|-----------------------|
| Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Jajko sadzone (JAJ) (100g) | 1 porcja |
| Marchewka duszona (150g) | 1 porcja |
| 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) |
| Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|------------|
| Wartość energetyczna: | 2190 kcal | Wartość energetyczna: | 9210.96 kJ |
| Woda: | 1443.73 g | Białko ogółem: | 105.2 g |
| Tłuszcz: | 69.07 g | Węglowodany ogółem: | 303.27 g |
| Cholesterol: | 465.6 mg | Glukoza: | 7.51 g |
| Fruktoza: | 9.3 g | Sacharoza: | 9.79 g |
| Laktoza: | 9.93 g | Skrobia: | 80.57 g |
| Błonnik pokarmowy: | 23.62 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 26.88 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 16.76 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.53 g |
| Sód: | 754.42 mg | Potas: | 3218.57 mg |
| Wapń: | 836.62 mg | Fosfor: | 956.71 mg |
| Magnez: | 205.48 mg | Żelazo: | 8.6 mg |
| Witamina A: | 3781.44 µg | Witamina D: | 2.24 µg |
| Witamina E: | 9.26 mg | Tiamina: | 0.78 mg |
| Ryboflawina: | 1.61 mg | Niacyna: | 8.76 mg |
| Witamina C: | 160.21 mg | | |



06.06.2026 (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) |
| Cukinia | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata | 2/3 porcji (10g) |

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Zupa cukiniowa 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

| | |
|------------------------|----------|
| 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 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|-----------|---|------------|
| Wartość energetyczna: | 2116 kcal | Wartość energetyczna: | 7539.71 kJ |
| Woda: | 1446.73 g | Białko ogółem: | 94.08 g |
| Tłuszcz: | 59.04 g | Węglowodany ogółem: | 314.07 g |
| Cholesterol: | 193.6 mg | Glukoza: | 8.53 g |
| Fruktoza: | 16.58 g | Sacharoza: | 13.74 g |
| Laktoza: | 9.78 g | Skrobia: | 22.24 g |
| Błonnik pokarmowy: | 23.9 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.45 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.25 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.6 g |
| Sód: | 381.74 mg | Potas: | 2826.18 mg |
| Wapń: | 509.16 mg | Fosfor: | 838.65 mg |



**Wartości
odżywcze**

| | |
|---------------------|------------|
| Magnez: | 199.17 mg |
| Witamina A: | 1439.89 µg |
| Witamina E: | 8.44 mg |
| Ryboflawina: | 1.03 mg |
| Witamina C: | 105.5 mg |

| | |
|--------------------|----------|
| Żelazo: | 7.14 mg |
| Witamina D: | 1.31 µg |
| Tiamina: | 0.62 mg |
| Niacyna: | 15.43 mg |



07.06.2026 (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) |
| 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

| | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 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) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2029 kcal | Wartość energetyczna: | 8528.27 kJ |
| Woda: | 1643.74 g | Białko ogółem: | 90.14 g |
| Tłuszcz: | 59.15 g | Węglowodany ogółem: | 299.65 g |
| Cholesterol: | 354.6 mg | Glukoza: | 6.08 g |
| Fruktoza: | 8.79 g | Sacharoza: | 39.93 g |
| Laktoza: | 9.93 g | Skrobia: | 53.69 g |
| Błonnik pokarmowy: | 18.88 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.86 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 13.75 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 4.94 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------|-----------|
| Sód: | 1315.61 mg | Potas: | 3215.6 mg |
| Wapń: | 616.51 mg | Fosfor: | 955.36 mg |
| Magnez: | 216.19 mg | Żelazo: | 8.61 mg |
| Witamina A: | 2375.06 µg | Witamina D: | 1.19 µg |
| Witamina E: | 5.12 mg | Tiamina: | 0.67 mg |
| Ryboflawina: | 1.44 mg | Niacyna: | 9.42 mg |
| Witamina C: | 72.4 mg | | |



08.06.2026 (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 i 2/3 kromki (80g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony | 1 sztuka (25g) |
| Szynka gotowana z indyka | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 2/3 porcji (10g) |

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Duszony schab 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

| | |
|-------|-----------------|
| 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 dębową | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2150 kcal | Wartość energetyczna: | 9049.27 kJ |
| Woda: | 1618.66 g | Białko ogółem: | 94.02 g |
| Tłuszcz: | 56.68 g | Węglowodany ogółem: | 328.83 g |
| Cholesterol: | 154.8 mg | Glukoza: | 13.29 g |
| Fruktoza: | 14.28 g | Sacharoza: | 25.14 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|------------|------------------------------------|------------|
| Laktoza: | 9.93 g | Skrobia: | 79.71 g |
| Błonnik pokarmowy: | 20.8 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.03 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.32 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.63 g |
| Sód: | 708.74 mg | Potas: | 3618.74 mg |
| Wapń: | 645.69 mg | Fosfor: | 1004.26 mg |
| Magnez: | 240.49 mg | Żelazo: | 8.85 mg |
| Witamina A: | 1598.85 µg | Witamina D: | 1.26 µg |
| Witamina E: | 7.58 mg | Tiamina: | 1.4 mg |
| Ryboflawina: | 1.22 mg | Niacyna: | 18.38 mg |
| Witamina C: | 194.86 mg | | |



09.06.2026 (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) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 2/3 porcji (10g) |

► Obiad

| | |
|---|-----------------------|
| Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (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) |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2027 kcal | Wartość energetyczna: | 8504.71 kJ |
| Woda: | 1744.95 g | Białko ogółem: | 96.77 g |
| Tłuszcz: | 63.88 g | Węglowodany ogółem: | 279.33 g |
| Cholesterol: | 457.8 mg | Glukoza: | 5.91 g |
| Fruktoza: | 7.98 g | Sacharoza: | 9.53 g |
| Laktoza: | 16.79 g | Skrobia: | 61.69 g |
| Błonnik pokarmowy: | 20.37 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.81 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 24.79 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.3 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------|------------|
| Sód: | 648.44 mg | Potas: | 3272.13 mg |
| Wapń: | 799.79 mg | Fosfor: | 1163.77 mg |
| Magnez: | 271.22 mg | Żelazo: | 10.66 mg |
| Witamina A: | 1993.38 µg | Witamina D: | 3.19 µg |
| Witamina E: | 13.13 mg | Tiamina: | 0.8 mg |
| Ryboflawina: | 1.84 mg | Niacyna: | 14.34 mg |
| Witamina C: | 225.37 mg | | |



10.06.2026 (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 z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) | 1 porcja |
| Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) | 1 porcja |
| Surówka z marchewki (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 2 i 1/3 sztuki (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 gotowana z piersi indyka | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1896 kcal | Wartość energetyczna: | 7981.85 kJ |
| Woda: | 1612.97 g | Białko ogółem: | 90.14 g |
| Tłuszcz: | 46.92 g | Węglowodany ogółem: | 294.36 g |
| Cholesterol: | 496.05 mg | Glukoza: | 10.49 g |
| Fruktoza: | 18.31 g | Sacharoza: | 17.75 g |
| Laktoza: | 10.13 g | Skrobia: | 57.7 g |
| Błonnik pokarmowy: | 23.54 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.7 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 12.63 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 3.06 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------|------------|
| Sód: | 936.37 mg | Potas: | 3272.38 mg |
| Wapń: | 648.21 mg | Fosfor: | 992.45 mg |
| Magnez: | 219.64 mg | Żelazo: | 9.58 mg |
| Witamina A: | 3819.35 µg | Witamina D: | 2.34 µg |
| Witamina E: | 4.63 mg | Tiamina: | 1.17 mg |
| Ryboflawina: | 1.59 mg | Niacyna: | 10.68 mg |
| Witamina C: | 89.67 mg | | |



11.06.2026 (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 twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Cukinia | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata | 2/3 porcji (10g) |

► Obiad

| | |
|---|-----------------------|
| Barszcz czerwony z ziemniakami, zabelany jogurtem (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Pieczona pierś z kurczaka (100g) | 1 porcja |
| Brokuły, gotowane w wodzie | 1 i 1/2 porcji (150g) |
| Kasza kuskus, gotowana (GLU) | 1 porcja (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) |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2009 kcal | Wartość energetyczna: | 8416.84 kJ |
| Woda: | 1918.59 g | Białko ogółem: | 97.33 g |
| Tłuszcz: | 53.09 g | Węglowodany ogółem: | 298.28 g |
| Cholesterol: | 180 mg | Glukoza: | 6.52 g |
| Fruktoza: | 8.36 g | Sacharoza: | 20.11 g |
| Laktoza: | 10.1 g | Skrobia: | 16.66 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.5 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.05 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 17.04 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.84 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------|------------|
| Sód: | 707.54 mg | Potas: | 3352.23 mg |
| Wapń: | 724.25 mg | Fosfor: | 994.46 mg |
| Magnez: | 246.99 mg | Żelazo: | 10.87 mg |
| Witamina A: | 1566.14 µg | Witamina D: | 0.25 µg |
| Witamina E: | 9.74 mg | Tiamina: | 0.76 mg |
| Ryboflawina: | 1.33 mg | Niacyna: | 22.12 mg |
| Witamina C: | 213.33 mg | | |



12.06.2026 (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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 2/3 porcji (10g) |

► Obiad

| | |
|--|-----------------------|
| Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Ryba pieczona (RYB) (100g) | 1 porcja |
| Marchewka duszona (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

► Podwieczorek

| | |
|------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
|------------------------|---------------------|

► Kolacja

| | |
|---------------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 5 kromek (150g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2030 kcal | Wartość energetyczna: | 8528.69 kJ |
| Woda: | 1538.79 g | Białko ogółem: | 90.07 g |
| Tłuszcz: | 67.98 g | Węglowodany ogółem: | 278.35 g |
| Cholesterol: | 332.6 mg | Glukoza: | 6.11 g |
| Fruktoza: | 7.84 g | Sacharoza: | 10.21 g |
| Laktoza: | 14.73 g | Skrobia: | 59.24 g |
| Błonnik pokarmowy: | 20.24 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.39 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25.53 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.77 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------|------------|
| Sód: | 643.87 mg | Potas: | 3304.75 mg |
| Wapń: | 940.08 mg | Fosfor: | 1063.31 mg |
| Magnez: | 244.42 mg | Żelazo: | 7.93 mg |
| Witamina A: | 3587.77 µg | Witamina D: | 2.14 µg |
| Witamina E: | 12.45 mg | Tiamina: | 0.79 mg |
| Ryboflawina: | 1.68 mg | Niacyna: | 9.35 mg |
| Witamina C: | 114.2 mg | | |



13.06.2026 (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 gotowana z indyka | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Salata | 2/3 porcji (10g) |

► Obiad

| | |
|---|-----------------|
| Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) | 1 porcja |
| Ogórki kiszone | 1 porcja (50g) |
| Kasza jęczmienna, perłowa, 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) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1975 kcal | Wartość energetyczna: | 8285.02 kJ |
| Woda: | 1327.83 g | Białko ogółem: | 89.43 g |
| Tłuszcz: | 56.44 g | Węglowodany ogółem: | 289.98 g |
| Cholesterol: | 180.6 mg | Glukoza: | 5.45 g |
| Fruktoza: | 7.38 g | Sacharoza: | 10.61 g |
| Laktoza: | 9.78 g | Skrobia: | 18.89 g |
| Błonnik pokarmowy: | 25.89 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.58 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.61 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.08 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------|------------|
| Sód: | 1023.09 mg | Potas: | 2770.64 mg |
| Wapń: | 503.54 mg | Fosfor: | 811.92 mg |
| Magnez: | 169.66 mg | Żelazo: | 6.76 mg |
| Witamina A: | 1914.58 µg | Witamina D: | 1.61 µg |
| Witamina E: | 9.58 mg | Tiamina: | 1.49 mg |
| Ryboflawina: | 1.12 mg | Niacyna: | 16.46 mg |
| Witamina C: | 137.65 mg | | |



14.06.2026 (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 wieprzowe | 1 porcja (100g) |
| Cukinia | 1/6 sztuki (100g) |
| Salata | 2/3 porcji (10g) |

► Obiad

| | |
|---|-----------------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa, gotowana | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

► Podwieczorek

| | |
|--|----------|
| Mus brzoskwinowy z jogurtem (MLE) (100g) | 1 porcja |
|--|----------|

► Kolacja

| | |
|---------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 5 kromek (150g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2152 kcal | Wartość energetyczna: | 7957.65 kJ |
| Woda: | 1530.7 g | Białko ogółem: | 103.34 g |
| Tłuszcz: | 67.74 g | Węglowodany ogółem: | 292.46 g |
| Cholesterol: | 339.6 mg | Glukoza: | 5.74 g |
| Fruktoza: | 8 g | Sacharoza: | 11.78 g |
| Laktoza: | 14.45 g | Skrobia: | 74.25 g |
| Błonnik pokarmowy: | 20.28 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.7 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 14.04 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 3.99 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|---------------------|------------|--------------------|------------|
| Sód: | 1190 mg | Potas: | 3270.45 mg |
| Wapń: | 742.35 mg | Fosfor: | 1096.94 mg |
| Magnez: | 240.29 mg | Żelazo: | 9.05 mg |
| Witamina A: | 1235.23 µg | Witamina D: | 1.13 µg |
| Witamina E: | 5.85 mg | Tiamina: | 0.79 mg |
| Ryboflawina: | 1.65 mg | Niacyna: | 12.15 mg |
| Witamina C: | 87.34 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: 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 pierzem.

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

- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

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

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- 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 - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1 szklanka (180g)
- 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: 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. Włączyć ciepłe mleko i mieszać do zgęstnienia.

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

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperek 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: Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- 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: Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i uduścić.

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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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:

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 brokuł oraz makaron. Gotować Kolejne 20 minut.

PRZEPIS: Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy wbić jajko. Smażyć przez chwilę.

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, uduścić z dodatkiem oleju.

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 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: 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 - 1/6 szklanki (30g)
- 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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- 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)



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. Posypać natką pietruszki.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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: Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Mięso zmielić, wymieszać z resztą składników na gładką masę. Formować pulpety, układać je na blaszce. Gotować na parze w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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 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: Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać mielone mięso i dokładnie obsmażyć je z każdej strony, aż mięso zacznie się rumienić. Dodać obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, sól, pieprz i resztę przypraw, wymieszać, smażyć przez ok. 2 minuty. Wlać wodę i zagotować. Dodać suchy ryż. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut, do miękkości ryżu. Dodać koncentrat pomidorowy. Zagotować.

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



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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: 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: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (10g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować ok. 1 godz. W międzyczasie umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach warzywa. Buraki obrać, pokroić w talarki, kostkę lub również zetrzeć na dużych oczkach. Ziemniaki obarć, umyć i pokroić w kostkę. Warzywa dodać do zupy, gotować na małym ogniu przez ok pół godziny. Dodać przyprawę, zabielić jogurtem.

PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filety poporcjować, doprawić solą i pieprzem, nasmarować papryką, oregano, olejem. Wstawić do pieca konwekcyjnego i piec bez przykrycia przez 30 minut.

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

PRZEPIS: 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:

Kurczaka dobrze umyć, oczyścić i podzielić na części. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć kurczaka i jarzyny. Dodać przyprawę 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. Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć na miskę i przestudzić. Wywar przecedzić. Obrane mięso 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 z kurczaka. Mięso można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- 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 ryż, gotować ok. 20 min. Gotować kolejne 20 minut.

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:

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

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

- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- 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 kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- 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)
- 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: 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 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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:

Mięso pokroić w kostkę ok. 1,5 cm. W dużym garnku na wodzie z odrobina oleju dusić mięso. Dodać przyprawę: ziele angielskie, liście laurowe, słodką i ostrą paprykę oraz suszone oregano. Dodać gorący bulion, przykryć garnek, ustawić na mniejszy ogień i gotować przez 1 i 1/2 godziny. Dodać obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę. Przykryć i gotować przez kolejną godzinę do miękkości mięsa. W celu zagęszczenia sosu przesiać mąkę bezpośrednio przez sitko do garnka z gulaszem, wymieszać i zagotować. Gotować jeszcze 1 - 2 minuty.

PRZEPIS: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler 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: Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Mus brzoskwinowy z jogurtem (MLE) (100g) - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1 sztuka (85g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (15g)



Sposób przygotowania:

Brzoskwinie obrać ze skórki, zblendować na gładki mus, podawać z kleksem z jogurtu naturalnego.