

JADŁOSPIS

Dieta bogatobiałkowa 5 posiłków

02.11.2026 - 15.11.2026

poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Szynka tradycyjna (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g) Cukinia (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) Szynka tradycyjna (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (25g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Kiełbaski wieprzowe (100g) Pomidor (100g) Sałata (15g)
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Jabłko gotowane (1 szt)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Jabłko gotowane (1 szt)	Banan (1 szt)	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Jabłko gotowane (1 szt)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy (300ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) Ryż biały, gotowany (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Buraki tarte, gotowane (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Tartare (MLE) (20g) Połędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Schab z kija (30g) Cukinia (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z brokuła (50g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Tartare (MLE) (20g) Schab pieczony (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Połędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Schab z kija (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Pomidor (50g)

poniedziałek (2026-11-02)	wtorek (2026-11-03)	środa (2026-11-04)	czwartek (2026-11-05)	piątek (2026-11-06)	sobota (2026-11-07)	niedziela (2026-11-08)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Salatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Salatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)

poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Schab pieczony (30g) Serek Tartare (MLE) (20g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Szynka tradycyjna (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Schab pieczony (30g) Serek Tartare (MLE) (20g) Cukinia (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Połędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) (50g) Kajzerka (GLU) (60g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Miód pszczeli (25g) Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g) Pomidor (100g) Sałata (15g)	Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Serek Kiri (MLE) (17g) Ogórki kiszane (60g) Sałata (15g) Weka (GLU) (100g)
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Mus owocowy 100%	Serek wiejski (MLE) (200g)	Jabłko gotowane (1 szt)	Kisiel truskawkowy (200g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Jabłko gotowane (1 szt)	Banan (1 szt)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Kompot jabłkowy (200ml) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Indyk duszony w sosie dyniowym (180g) Ryż biały, gotowany (200g) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g) Kompot jabłkowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Połędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z brokuła (50g) Schab z kija (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynkowa dębowa (SEL) (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Serek Hochland mini (MLE) (30g) Szynka tradycyjna (30g) Pomidor (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) Schab z kija (30g) Cukinia (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) Weka (GLU) (100g) Tłuszcz roślinny do smarowania (10g) Pasta z twarogu (MLE) (50g) Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g) Pomidor (50g)

poniedziałek (2026-11-09)	wtorek (2026-11-10)	środa (2026-11-11)	czwartek (2026-11-12)	piątek (2026-11-13)	sobota (2026-11-14)	niedziela (2026-11-15)
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	Salatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny (MLE) (150g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)



02.11.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)	50 sztuk (50g)
Szynka tradycyjna (30g)	3 porcje (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja
-------------------------	----------

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g)	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Półdewica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna: 2144 kcal Wartość energetyczna: 9009.59 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1685.15 g
Tłuszcz:	69.79 g
Cholesterol:	292 mg
Fruktoza:	16.36 g
Laktoza:	20.83 g
Błonnik pokarmowy:	26.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.93 g
Sód:	1940.6 mg
Wapń:	1098.07 mg
Magnez:	251.94 mg
Witamina A:	2512.63 µg
Witamina E:	11.46 mg
Ryboflawina:	1.85 mg
Witamina C:	126.34 mg

Białko ogółem:	98.94 g
Węglowodany ogółem:	291.8 g
Glukoza:	8.27 g
Sacharoza:	11.7 g
Skrobia:	75.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.76 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.44 g
Potas:	3473.97 mg
Fosfor:	1281.84 mg
Żelazo:	15.41 mg
Witamina D:	1.73 µg
Tiamina:	1.75 mg
Niacyna:	17.72 mg



03.11.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
Cukinia (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------


Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna: 2178 kcal Wartość energetyczna: 9144.9 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	2076.56 g
Tłuszcz:	64.51 g
Cholesterol:	248.6 mg
Fruktoza:	11.62 g
Laktoza:	24.32 g
Błonnik pokarmowy:	26.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.29 g
Sód:	2441.75 mg
Wapń:	1073.33 mg
Magnez:	324.47 mg
Witamina A:	3912.88 µg
Witamina E:	12.79 mg
Ryboflawina:	1.91 mg
Witamina C:	183.73 mg

Białko ogółem:	110.65 g
Węglowodany ogółem:	302.75 g
Glukoza:	9.77 g
Sacharoza:	11.51 g
Skrobia:	122.89 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.02 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.7 g
Potas:	4617.49 mg
Fosfor:	1447.79 mg
Żelazo:	12.69 mg
Witamina D:	2.37 µg
Tiamina:	1.09 mg
Niacyna:	17.51 mg



04.11.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja
-------------------------	----------

► Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2119 kcal	Wartość energetyczna:	8916.75 kJ
Woda:	1472.21 g	Białko ogółem:	104.08 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	68.21 g
Cholesterol:	148.2 mg
Fruktoza:	17 g
Laktoza:	24.24 g
Błonnik pokarmowy:	18.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.78 g
Sód:	1824.91 mg
Wapń:	1194.76 mg
Magnez:	176.26 mg
Witamina A:	1370.02 µg
Witamina E:	9.68 mg
Ryboflawina:	1.86 mg
Witamina C:	103.17 mg

Węglowodany ogółem:	269.96 g
Glukoza:	8.59 g
Sacharoza:	8.45 g
Skrobia:	113.25 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.6 g
Potas:	2586.48 mg
Fosfor:	1107.85 mg
Żelazo:	10.2 mg
Witamina D:	0.72 µg
Tiamina:	1.16 mg
Niacyna:	10.12 mg



05.11.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Cukinia (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Banan (1 szt)	1 porcja (120g)
---------------	-----------------

► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Schab pieczony (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2125 kcal
Woda:	2038.48 g
Tłuszcz:	69.1 g
Cholesterol:	289.55 mg
Fruktoza:	11.5 g
Laktoza:	21.03 g
Błonnik pokarmowy:	22.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.7 g
Sód:	2003.35 mg
Wapń:	1114.93 mg
Magnez:	327.69 mg
Witamina A:	932.61 µg
Witamina E:	10.73 mg
Ryboflawina:	2.08 mg
Witamina C:	133.99 mg

Wartość energetyczna:	8935.17 kJ
Białko ogółem:	98.84 g
Węglowodany ogółem:	289.89 g
Glukoza:	10.09 g
Sacharoza:	22.12 g
Skrobia:	123 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.04 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.52 g
Potas:	4459.59 mg
Fosfor:	1346.41 mg
Żelazo:	11.7 mg
Witamina D:	1.01 µg
Tiamina:	1.03 mg
Niacyna:	14.53 mg



06.11.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna (30g)	3 porcje (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Półdewica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna: 2124 kcal Wartość energetyczna: 8662.69 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1810.97 g
Tłuszcz:	65.49 g
Cholesterol:	133.1 mg
Fruktoza:	7.03 g
Laktoza:	29.52 g
Błonnik pokarmowy:	23.2 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.29 g
Sód:	2675.68 mg
Wapń:	1215.23 mg
Magnez:	298.03 mg
Witamina A:	2030.14 µg
Witamina E:	12.91 mg
Ryboflawina:	1.99 mg
Witamina C:	199.9 mg

Białko ogółem:	98.81 g
Węglowodany ogółem:	297.25 g
Glukoza:	4.99 g
Sacharoza:	17.81 g
Skrobia:	101.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.19 g
Potas:	3668.29 mg
Fosfor:	1234.06 mg
Żelazo:	12.83 mg
Witamina D:	1.26 µg
Tiamina:	1.08 mg
Niacyna:	12.62 mg



07.11.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (25g)	1 opakowanie (25g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja
-------------------------	----------

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2157 kcal	Wartość energetyczna:	9049.44 kJ
Woda:	1645.18 g	Białko ogółem:	97.87 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.6 g	Węglowodany ogółem:	295.68 g
Cholesterol:	126.3 mg	Glukoza:	11.72 g
Fruktoza:	20.16 g	Sacharoza:	13.04 g
Laktoza:	17.31 g	Skrobia:	119.76 g
Błonnik pokarmowy:	20.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.86 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.1 g
Sód:	1922.82 mg	Potas:	3093.58 mg
Wapń:	988.9 mg	Fosfor:	1107.95 mg
Magnez:	231.68 mg	Żelazo:	11.02 mg
Witamina A:	1044.16 µg	Witamina D:	0.23 µg
Witamina E:	11.39 mg	Tiamina:	0.9 mg
Ryboflawina:	1.5 mg	Niacyna:	10.71 mg
Witamina C:	115.24 mg		



08.11.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe (100g)	1 porcja (100g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy (300ml)	1 porcja (300ml)
---	------------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane (150g)	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)	50 sztuk (50g)
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2176 kcal	Wartość energetyczna:	9150.46 kJ
Woda:	1867.31 g	Białko ogółem:	107.22 g
Tłuszcz:	67.22 g	Węglowodany ogółem:	299.97 g



Wartości odżywcze

Cholesterol:	296.6 mg
Fruktoza:	9.63 g
Laktoza:	20.83 g
Błonnik pokarmowy:	19.38 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.26 g
Sód:	2451.04 mg
Wapń:	1055.92 mg
Magnez:	249.38 mg
Witamina A:	2384.54 µg
Witamina E:	7.95 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina C:	97.28 mg

Glukoza:	6.58 g
Sacharoza:	39.68 g
Skrobia:	72.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.75 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.51 g
Potas:	3857.91 mg
Fosfor:	1207.28 mg
Żelazo:	14.39 mg
Witamina D:	0.93 µg
Tiamina:	0.86 mg
Niacyna:	20.71 mg



09.11.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Schab pieczony (30g)	3 plastry (30g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Brokuły z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Półdewica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna: 2165 kcal Wartość energetyczna: 9101.23 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1628.52 g
Tłuszcz:	68.64 g
Cholesterol:	144.2 mg
Fruktoza:	7.83 g
Laktoza:	20.71 g
Błonnik pokarmowy:	24.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.38 g
Sód:	1883.08 mg
Wapń:	1122.07 mg
Magnez:	308.48 mg
Witamina A:	1280.11 µg
Witamina E:	12.02 mg
Ryboflawina:	1.69 mg
Witamina C:	203.55 mg

Białko ogółem:	109.07 g
Węglowodany ogółem:	277.08 g
Glukoza:	5.86 g
Sacharoza:	7.01 g
Skrobia:	114.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.05 g
Potas:	4099.1 mg
Fosfor:	1379 mg
Żelazo:	12.44 mg
Witamina D:	0.59 µg
Tiamina:	1.15 mg
Niacyna:	16.93 mg



10.11.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna (30g)	3 porcje (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana (150g)	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
--	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2282 kcal
Woda:	1690.66 g
Tłuszcz:	70.08 g
Cholesterol:	171.9 mg
Fruktoza:	7.92 g
Laktoza:	16.35 g
Błonnik pokarmowy:	29.78 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.75 g
Sód:	2871.55 mg
Wapń:	1174.35 mg
Magnez:	227.34 mg
Witamina A:	1572.59 µg
Witamina E:	8.27 mg
Ryboflawina:	1.61 mg
Witamina C:	149.01 mg

Wartość energetyczna:	9322.16 kJ
Białko ogółem:	120.71 g
Węglowodany ogółem:	305.21 g
Glukoza:	5.45 g
Sacharoza:	12.2 g
Skrobia:	85.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.64 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.65 g
Potas:	3410.33 mg
Fosfor:	985.99 mg
Żelazo:	16.9 mg
Witamina D:	0.96 µg
Tiamina:	1.28 mg
Niacyna:	14.58 mg



11.11.2026 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)	50 sztuk (50g)
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja
-------------------------	----------

► Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna: 2131 kcal Wartość energetyczna: 8953.9 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1893.84 g
Tłuszcz:	73.8 g
Cholesterol:	294.6 mg
Fruktoza:	19.33 g
Laktoza:	20.83 g
Błonnik pokarmowy:	25.61 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.36 g
Sód:	2095.39 mg
Wapń:	1073.45 mg
Magnez:	274.96 mg
Witamina A:	3661.07 µg
Witamina E:	14.29 mg
Ryboflawina:	2.01 mg
Witamina C:	139.75 mg

Białko ogółem:	96.16 g
Węglowodany ogółem:	285.31 g
Glukoza:	11.3 g
Sacharoza:	18.51 g
Skrobia:	122.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.19 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.29 g
Potas:	4119.43 mg
Fosfor:	1261.36 mg
Żelazo:	12.47 mg
Witamina D:	1.7 µg
Tiamina:	1.9 mg
Niacyna:	15.57 mg



12.11.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Schab pieczony (30g)	3 plastry (30g)
Serek Tartare (MLE) (20g)	1 porcja (20g)
Cukinia (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa (SEL) (30g)	10 plastrów (100g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna: 2301 kcal Wartość energetyczna: 9657.33 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1900.87 g
Tłuszcz:	71.56 g
Cholesterol:	137.4 mg
Fruktoza:	9.53 g
Laktoza:	17.31 g
Błonnik pokarmowy:	22.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.47 g
Sód:	2527.95 mg
Wapń:	1111.18 mg
Magnez:	257.1 mg
Witamina A:	1252.82 µg
Witamina E:	10.4 mg
Ryboflawina:	1.64 mg
Witamina C:	182.51 mg

Białko ogółem:	116.54 g
Węglowodany ogółem:	294.51 g
Glukoza:	7.62 g
Sacharoza:	12.83 g
Skrobia:	129.05 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.45 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.92 g
Potas:	3602 mg
Fosfor:	1148.08 mg
Żelazo:	11.96 mg
Witamina D:	0.24 µg
Tiamina:	0.98 mg
Niacyna:	11.65 mg



13.11.2026 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

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

► Obiad

Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE) (30g)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna (30g)	3 porcje (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna: 2228 kcal Wartość energetyczna: 9373.88 kJ



Wartości odżywcze

Woda:	1936.75 g
Tłuszcz:	74.35 g
Cholesterol:	394.35 mg
Fruktoza:	12.56 g
Laktoza:	25.25 g
Błonnik pokarmowy:	31.18 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.53 g
Sód:	2107.69 mg
Wapń:	1181.19 mg
Magnez:	340.63 mg
Witamina A:	3628.78 µg
Witamina E:	11.85 mg
Ryboflawina:	2.1 mg
Witamina C:	186.51 mg

Białko ogółem:	102.66 g
Węglowodany ogółem:	302.97 g
Glukoza:	11.22 g
Sacharoza:	16.53 g
Skrobia:	96.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.24 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.12 g
Potas:	4523.46 mg
Fosfor:	1440.92 mg
Żelazo:	13.7 mg
Witamina D:	2.52 µg
Tiamina:	1.22 mg
Niacyna:	14.64 mg



14.11.2026 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU) (50g)	2 kromki (50g)
Kajzerka (GLU) (60g)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli (25g)	1 opakowanie (25g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (100g)	1 porcja (100g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (1 szt)	1 porcja
-------------------------	----------

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Indyk duszony w sosie dyniowym (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany (200g)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)	50 sztuk (50g)
Schab z kija (30g)	3 plastry (30g)
Cukinia (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2070 kcal	Wartość energetyczna:	8703.16 kJ
Woda:	1871.92 g	Białko ogółem:	97.19 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	56.18 g	Węglowodany ogółem:	307.16 g
Cholesterol:	287.6 mg	Glukoza:	9.67 g
Fruktoza:	17.69 g	Sacharoza:	13.46 g
Laktoza:	20.83 g	Skrobia:	119.58 g
Błonnik pokarmowy:	24.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.08 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.87 g
Sód:	1912.85 mg	Potas:	3756.11 mg
Wapń:	1118.51 mg	Fosfor:	1415.92 mg
Magnez:	281.2 mg	Żelazo:	13.4 mg
Witamina A:	1302.37 µg	Witamina D:	1 µg
Witamina E:	11.36 mg	Tiamina:	1.04 mg
Ryboflawina:	2.06 mg	Niacyna:	12.83 mg
Witamina C:	190.43 mg		



15.11.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Serek Kiri (MLE) (17g)	1 opakowanie (17g)
Ogórki kiszone (60g)	1 porcja (60g)
Salata (15g)	1 porcja (15g)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)

► II śniadanie

Banan (1 szt)	1 porcja (120g)
---------------	-----------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)	1 szklanka (200ml)
Weka (GLU) (100g)	4 kromki (100g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)	3 plastry (30g)
Pomidor (50g)	1 porcja (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE) (150g)	1 opakowanie (150g)
--	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Wartość energetyczna:	9319.28 kJ
Woda:	1539.67 g	Białko ogółem:	109.52 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	67.52 g	Węglowodany ogółem:	290.47 g
Cholesterol:	129 mg	Glukoza:	8.24 g
Fruktoza:	9.21 g	Sacharoza:	19.73 g
Laktoza:	17.31 g	Skrobia:	84.38 g
Błonnik pokarmowy:	17.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.44 g
Sód:	2484.08 mg	Potas:	3499.32 mg
Wapń:	1098.62 mg	Fosfor:	1084.39 mg
Magnez:	249.84 mg	Żelazo:	11.6 mg
Witamina A:	1140.03 µg	Witamina D:	0.71 µg
Witamina E:	8.85 mg	Tiamina:	1.47 mg
Ryboflawina:	1.56 mg	Niacyna:	17.6 mg
Witamina C:	121.41 mg		

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



**Sposób
przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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: Jabłko gotowane (1 szt) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



**Sposób
przygotowania:**

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Zupa marchewkowa z ziemniakami, 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)
- 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.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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: Kompot jabłkowy (200ml) - 1 porcja

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



**Sposób
przygotowania:**

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



**Sposób
przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.



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) (30g) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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: 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: Pulpet pieczony 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 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) - 25 sztuki (25g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso zmielić, dodać bułkę tartą, jajko, przyprawy. Wymieszać do uzyskania gładkiej masy. Formować pulpeciki i układać na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



**Sposób
przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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 miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

PRZEPIS: Sałatka z kaszą orkiszową i fasolką szparagową, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana (150g) - 1/4 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować, marchewkę zetrzeć na grubych oczkach. Fasolkę ugotować. Kaszę wymieszać z warzywami i olejem.

PRZEPIS: Zupa mleczna z zacierką (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Makaron zacierka - 1/5 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować na mleku.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) - 10 sztuk (10g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 3 i 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

PRZEPIS: Pasta z brokuła (50g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/3 porcji (40g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Brokuł ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Ostudzić. Koperek posiekać. Do brokuła dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muskatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

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

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



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

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: Filet z indyka duszony (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku, dusić w piekarniku do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut).

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób
przygotowania:**

Przygotować sos.

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

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana (150g) - 1 porcji (140g)



**Sposób
przygotowania:**

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

- Płatki gryczane - 3 i 3/4 łyżki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



**Sposób
przygotowania:**

Płatki ugotować na mleku.

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 ogórkowa z ryżem, 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)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Ogórki kiszane (60g) - 4 porcje (240g)



**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. W połowie gotowania dodać ryż. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce, dodać do zupy. Gotować przez 10 minut, doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

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

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: Sałatka makaronowa z brokułem i jogurtem (MLE, JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)



**Sposób
przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Passata - 1/2 szklanki (125g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso zmielić. W garnku rozgrzać olej i przesmażyć na nim mięso i posiekaną cebulę. Cukinię pokroić w kostkę i dodać do mięsa. Przyprawić ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie dodać je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodać odrobinę wody, dusić jeszcze kilka minut. Przyprawić i podawać z ugotowanym ryżem/makaronem/ziemniakami.

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) (30g) - 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 mleczna z kaszą orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (220ml)



**Sposób
przygotowania:**

Kaszę ugotować na mleku.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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: 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: Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: Brokuły z olejem (150g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/4 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



**Sposób
przygotowania:**

Brokuły ugotować w osolonej wodzie. podawać wymieszane z olejem rzepakowym.

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) (30g) - 2/3 porcji (20g)



**Sposób
przygotowania:**

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, 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) (150g) - 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: Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kajzerka (GLU) (60g) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) (50g) - 10 sztuk (10g)



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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: 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 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. 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: Sałatka makaronowa z warzywami, z olejem (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)



**Sposób
przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Mięso duszone wieprzowe (GLU) (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:**

Plastry mięsa wieprzowego doprawić słodką papryką, pieprzem, majerankiem oraz kolendrą, obtoczyć w mące pszennej i ułożyć płasko na blasze. Całość skropić olejem rzepakowym, podlać niewielką ilością wody (do zakrycia dna) i szczelnie zamknąć. Piec w piecu konwekcyjno-parowym przez około 45–50 minut do uzyskania miękkości mięsa i związania sosu.

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: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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



**Sposób
przygotowania:**

Ugotować kisiel.

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 łyżka (10ml)
- 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: Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) - 1 porcja

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



**Sposób
przygotowania:**

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

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

- Bazylią, świeża - 1 garść (3g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

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



**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób
przygotowania:**

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

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

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



**Sposób
przygotowania:**

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

PRZEPIS: Sałatka z kaszą kuskus i warzywami, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor koktajlowy - 1 sztuka (20g)
- Rukola - 1/2 garści (10g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Kasza kuskus, gotowana (GLU) (200g) - 1/7 porcji (30g)



**Sposób
przygotowania:**

Kasze zalać wrzątkiem, przykryć, odstawić do napęcznienia. Warzywa umyć, cukinię pokroić w kostkę, pomidorki na połówki. Wszystkie składniki umieścić w jednej misce, dodać przyprawę, olej i wymieszać.

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

- 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)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana (150g) - 1/2 porcji (80g)



**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 i fasolkę oraz makaron. Gotować Kolejne 20 minut.

PRZEPIS: Indyk duszony w sosie dyniowym (180g) - 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób
przygotowania:**

Mięso przyprawić pieprzem, oregano oraz majerankiem i pokroić w części. Poddusić na patelni w niewielkiej ilości wody. Obrać dynię i pokroić w kostkę. Dołożyć do mięsa i skropić olejem. Dusić, aż warzywa będą miękkie.

PRZEPIS: Bukiet warzyw z olejem (150g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany (150g) - 1 porcji (140g)



**Sposób
przygotowania:**

Warzywa ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić. Wymieszać z olejem.

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

- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) (30g) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób
przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.