

# JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych  
węglowodanów 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)                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                          |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)<br>Szynka tradycyjna (30g)<br>Rzodkiewka (100g)<br>Sałata (15g)<br>Kiwi (1 szt) | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)<br>Szynkowa dębowa (SEL) (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g)<br>Gruszka (1 szt) | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasztecik z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) (30g)<br>Serek Hochland mini (MLE) (30g)<br>Papryka czerwona (100g)<br>Sałata (15g)<br>Jabłko (1 szt) | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g)<br>Ogórek (100g)<br>Sałata (15g)<br>Kiwi (1 szt) | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Szynka tradycyjna (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g)<br>Śliwki (2 szt) | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)<br>Serek Tartare (MLE) (20g)<br>Ogórek (100g)<br>Sałata (15g)<br>Kiwi (1 szt) | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Kiełbaski wieprzowe (100g)<br>Ketchup, łagodny (15g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g)<br>Jabłko (1 szt) |
| <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                       |
| Jabłko (1 szt)                                                                                                                                                                                                                                      | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)                                                                                                                                                                                                                                  | Śliwki (2 szt)                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko (1 szt)                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g)                                                                                                                                                                                                                       | Gruszka (1 szt)                                                                                                                                                                                                                                       | Sok pomidorowy, bez soli (300ml)                                                                                                                                                                                          |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                              |
| Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabeliana (SEL, MLE) (350g)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Surówka z białej kapusty (200g)<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                         | Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabeliana (MLE, SEL, GLU) (350g)<br>Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)<br>Surówka z pora (MLE) (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                    | Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabeliana (350g)<br>Pieczona pierś z kurczaka (100g)<br>Surówka z marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                               | Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)<br>Filet z indyka duszony (100g)<br>Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g)<br>Kasza bulgur, ugotowana (GLU) (200g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                          | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabeliana (MLE, SEL) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                               | Grochówka z ziemniakami (350g)<br>Leczo (200g)<br>Ryż brązowy, ugotowany (200g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                                                                            | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Pieczona pierś z kurczaka (100g)<br>Mizeria (MLE) (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                         |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                            |
| Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Poledwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)<br>Ser edamski (MLE) (30g)<br>Pomidor (50g)                                                      | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Schab z kija (30g)<br>Ogórek (50g)                                                                 | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z czerwonej fasoli (50g)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)<br>Pomidor (50g)                                                                                    | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Serek Tartare (MLE) (20g)<br>Schab pieczony (30g)<br>Rzodkiewka (50g)                                                                                               | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Serek Hochland mini (MLE) (30g)<br>Poledwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)<br>Papryka czerwona (50g)                                                 | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Schab z kija (30g)<br>Pomidor (50g)                                                 | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)<br>Szynkowa dębowa (SEL) (30g)<br>Ogórek (50g)                               |

| <b>poniedziałek (2026-11-02)</b> | <b>wtorek (2026-11-03)</b>                                            | <b>środa (2026-11-04)</b>                    | <b>czwartek (2026-11-05)</b>  | <b>piątek (2026-11-06)</b>                                      | <b>sobota (2026-11-07)</b>                   | <b>niedziela (2026-11-08)</b> |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Posiłek nocny</b>             | <b>Posiłek nocny</b>                                                  | <b>Posiłek nocny</b>                         | <b>Posiłek nocny</b>          | <b>Posiłek nocny</b>                                            | <b>Posiłek nocny</b>                         | <b>Posiłek nocny</b>          |
| 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)                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Schab pieczony (30g)<br>Serek Tartare (MLE) (20g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g)<br>Jabłko (1 szt) | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Ser edamski (MLE) (30g)<br>Szynka tradycyjna (30g)<br>Papryka czerwona (100g)<br>Sałata (15g)<br>Śliwki (2 szt)       | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g)<br>Kiwi (1 szt) | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasztecik z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) (30g)<br>Serek Tartare (MLE) (20g)<br>Rzodkiewka (100g)<br>Sałata (15g)<br>Gruszka (1 szt) | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Połędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)<br>Papryka czerwona (100g)<br>Sałata (15g)<br>Jabłko (1 szt) | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (35g)<br>Grahamka (GLU)(60g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Serek Tartare (MLE) (20g)<br>Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g)<br>Pomidor (100g)<br>Sałata (15g)<br>Kiwi (1 szt) | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Serek Kiri (MLE) (17g)<br>Ogórki kiszane (60g)<br>Sałata (15g)<br>Mandarynki (1 szt) |
| <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                       | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>II śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kiwi (1 szt)                                                                                                                                                                                                                                 | Serek wiejski (MLE) (200g)                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko (1 szt)                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel truskawkowy b/cukru (200g)                                                                                                                                                                                                                                           | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)                                                                                                                                                                                                                                                 | Śliwki (2 szt)                                                                                                                                                                                                                                          | Kiwi (1 szt)                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                             |
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)<br>Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)<br>Brokuły z olejem (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                             | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Sos koperkowy (GLU) (80ml)<br>Fasolka szparagowa, gotowana (200g)<br>Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU) (200g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                            | Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                 | Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabieleną (MLE, SEL) (350g)<br>Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)<br>Sos pomidorowy (GLU) (80ml)<br>Surówka z białej kapusty (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                   | Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g)<br>Ryż brązowy, ugotowany (200g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                                        | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Surówka z czerwonej kapusty (200g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)<br>Kompot jabłkowy (200ml)                                                                |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                           |
| Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Połędwica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)<br>Pasta ryбно-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Pomidor (50g)                                | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g)<br>Rzodkiewka (50g)                              | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z białej fasoli (50g)<br>Schab z kija (30g)<br>Ogórek (50g)                                                                         | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)<br>Szynkowa dębowa (SEL) (30g)<br>Pomidor (50g)                                                                       | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Serek Hochland mini (MLE) (30g)<br>Szynka tradycyjna (30g)<br>Pomidor (50g)                                                                                                      | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)<br>Schab z kija (30g)<br>Ogórek (50g)                                                                      | Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)<br>Chleb graham (GLU) (105g)<br>Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)<br>Pasta z twarogu (MLE) (50g)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)<br>Papryka czerwona (50g)                                                |

| <b>poniedziałek (2026-11-09)</b>             | <b>wtorek (2026-11-10)</b>                                 | <b>środa (2026-11-11)</b>     | <b>czwartek (2026-11-12)</b>                 | <b>piątek (2026-11-13)</b>                                | <b>sobota (2026-11-14)</b>    | <b>niedziela (2026-11-15)</b>                |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Posiłek nocny</b>                         | <b>Posiłek nocny</b>                                       | <b>Posiłek nocny</b>          | <b>Posiłek nocny</b>                         | <b>Posiłek nocny</b>                                      | <b>Posiłek nocny</b>          | <b>Posiłek nocny</b>                         |
| 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

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                 | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (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)  |
| Rzodkiewka (100g)                        | 1 porcja (100g) |
| Salata (15g)                             | 1 porcja (15g)  |
| Kiwi (1 szt)                             | 1 porcja (100g) |

### ► II śniadanie

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Jabłko (1 szt) | 1 porcja (180g) |
|----------------|-----------------|

### ► Obiad

|                                                            |                 |
|------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja        |
| Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)                 | 1 porcja        |
| Surówka z białej kapusty (200g)                            | 1 porcja        |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) (200g)           | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                    | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                         |                    |
|-----------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) | 1 szklanka (200ml) |
| Chleb graham (GLU) (105g)               | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)    | 1 porcja (10g)     |
| Półdewica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)      | 3 plastry (30g)    |
| Ser edamski (MLE) (30g)                 | 1 porcja (30g)     |
| Pomidor (50g)                           | 1 porcja (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2101 kcal      Wartość energetyczna: 8797.18 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1725.63 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 75.08 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 299.7 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 22.31 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 12.35 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 42.51 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 28.67 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1718.68 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1099.85 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 338.25 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2782.91 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 15.93 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.85 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 211.89 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 96.97 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 276.54 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 15.67 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 16.92 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 106.54 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.4 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.84 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3865.76 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1516.83 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 16.5 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.72 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.06 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 24.46 mg   |



03.11.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                        | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)(60g)                             | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)            | 1 porcja (10g)  |
| Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) | 1 porcja        |
| Szynkowa dębowa (SEL) (30g)                     | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (100g)                                  | 1 porcja (100g) |
| Salata (15g)                                    | 1 porcja (15g)  |
| Gruszka (1 szt)                                 | 1 porcja (130g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                                |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (MLE, SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)                           | 1 porcja        |
| Surówka z pora (MLE) (200g)                                                    | 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) |
| Chleb graham (GLU) (105g)                            | 3 kromki (105g)    |
| 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)    |
| Ogórek (50g)                                         | 1 porcja (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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


Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:

1928 kcal

Wartość energetyczna:

8074.6 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1942.11 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 61.15 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 229.95 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 18.94 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 12.28 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 39.73 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 20.19 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1935.22 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 700.71 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 365.6 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3038.05 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.15 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.67 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 185.43 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 96.25 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 266.03 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 11.58 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 13.32 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 129.76 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 19.09 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.37 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4156.89 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1425.91 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 14.17 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 3.29 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.3 mg     |
| <b>Niacyna:</b>                           | 24.61 mg   |



04.11.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                               |                 |
|-----------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)      | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                      | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)(60g)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)          | 1 porcja (10g)  |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) (30g) | 1 plaster (30g) |
| Serek Hochland mini (MLE) (30g)               | 1 porcja (30g)  |
| Papryka czerwona (100g)                       | 1 porcja (100g) |
| Salata (15g)                                  | 1 porcja (15g)  |
| Jabłko (1 szt)                                | 1 porcja (180g) |

### ► II śniadanie

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Śliwki (2 szt) | 1 porcja (100g) |
|----------------|-----------------|

### ► Obiad

|                                                      |                 |
|------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabielana (350g) | 1 porcja        |
| Pieczona pierś z kurczaka (100g)                     | 1 porcja        |
| Surówka z marchewki (200g)                           | 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) |
| Chleb graham (GLU) (105g)               | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)    | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z czerwonej fasoli (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:

2065 kcal

Wartość energetyczna:

8672.01 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1740.93 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 57.8 g     |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 138.4 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 24.17 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 5.01 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 46.68 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 14.39 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1706.65 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 762.42 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 418.98 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 5182.67 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 15.34 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.4 mg     |
| <b>Witamina C:</b>                               | 263.93 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 96.97 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 297.64 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 17.71 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 23.38 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 158.02 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 15.67 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.13 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 4481.99 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1385.18 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 16.28 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.43 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2 mg       |
| <b>Niacyna:</b>                           | 35.83 mg   |



05.11.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                               | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (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) |
| Ogórek (100g)                                          | 1 porcja (100g) |
| Salata (15g)                                           | 1 porcja (15g)  |
| Kiwi (1 szt)                                           | 1 porcja (100g) |

### ► II śniadanie

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Jabłko (1 szt) | 1 porcja (180g) |
|----------------|-----------------|

### ► Obiad

|                                                 |                 |
|-------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)   | 1 porcja        |
| Filet z indyka duszony (100g)                   | 1 porcja        |
| Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)              | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) | 1 porcja        |
| Kasza bulgur, ugotowana (GLU) (200g)            | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                         | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                         |                    |
|-----------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) | 1 szklanka (200ml) |
| Chleb graham (GLU) (105g)               | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)    | 1 porcja (10g)     |
| Serek Tartare (MLE) (20g)               | 1 porcja (20g)     |
| Schab pieczony (30g)                    | 3 plastry (30g)    |
| Rzodkiewka (50g)                        | 1 porcja (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 1903 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1786.28 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 69.05 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 273.9 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 20.05 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 10.21 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 42 g       |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 24.71 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1659.35 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 773.76 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 332.55 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2058.88 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.53 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.62 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 185.39 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 7963.17 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 89.34 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 249.59 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 13.06 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 13.99 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 111.6 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 15.57 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.17 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3609.03 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1342.79 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.83 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.95 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.1 mg     |
| <b>Niacyna:</b>                           | 18.98 mg   |



06.11.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                           |                 |
|-------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)  | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                  | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)(60g)                       | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)      | 1 porcja (10g)  |
| Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) | 1 porcja        |
| Szynka tradycyjna (30g)                   | 3 porcje (30g)  |
| Pomidor (100g)                            | 1 porcja (100g) |
| Salata (15g)                              | 1 porcja (15g)  |
| Śliwki (2 szt)                            | 1 porcja (100g) |

### ► II śniadanie

|                                           |          |
|-------------------------------------------|----------|
| Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g) | 1 porcja |
|-------------------------------------------|----------|

### ► Obiad

|                                                             |                 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabieleną (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Ryba pieczona (RYB) (100g)                                  | 1 porcja        |
| Szpinak gotowany (GLU, MLE) (200g)                          | 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) |
| Chleb graham (GLU) (105g)               | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)    | 1 porcja (10g)     |
| Serek Hochland mini (MLE) (30g)         | 1 porcja (30g)     |
| Półdewica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)      | 3 plastry (30g)    |
| Papryka czerwona (50g)                  | 1 porcja (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1958 kcal      Wartość energetyczna: 7954.29 kJ



## Wartości odżywcze

|                                           |            |                                    |            |
|-------------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|
| Woda:                                     | 1792.49 g  | Białko ogółem:                     | 95.07 g    |
| Tłuszcz:                                  | 68.37 g    | Węglowodany ogółem:                | 257.02 g   |
| Cholesterol:                              | 142.7 mg   | Glukoza:                           | 9.03 g     |
| Fruktoza:                                 | 9.65 g     | Sacharoza:                         | 17.72 g    |
| Laktoza:                                  | 17.97 g    | Skrobia:                           | 148.98 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 34.46 g    | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 20.49 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.85 g    | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.02 g    |
| Sód:                                      | 2268.83 mg | Potas:                             | 4128.29 mg |
| Wapń:                                     | 1239.68 mg | Fosfor:                            | 1559.96 mg |
| Magnez:                                   | 453.68 mg  | Żelazo:                            | 16.78 mg   |
| Witamina A:                               | 2724.89 µg | Witamina D:                        | 1.25 µg    |
| Witamina E:                               | 17.16 mg   | Tiamina:                           | 1.58 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.89 mg    | Niacyna:                           | 21.89 mg   |
| Witamina C:                               | 311.9 mg   |                                    |            |



07.11.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                 | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)(60g)                      | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)     | 1 porcja (10g)  |
| Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)         | 3 plastry (30g) |
| Serek Tartare (MLE) (20g)                | 1 porcja (20g)  |
| Ogórek (100g)                            | 1 porcja (100g) |
| Salata (15g)                             | 1 porcja (15g)  |
| Kiwi (1 szt)                             | 1 porcja (100g) |

### ► II śniadanie

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| Gruszka (1 szt) | 1 porcja (130g) |
|-----------------|-----------------|

### ► Obiad

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| Grochówka z ziemniakami (350g) | 1 porcja        |
| Leczo (200g)                   | 1 porcja        |
| Ryż brązowy, ugotowany (200g)  | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)        | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                |                    |
|------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)        | 1 szklanka (200ml) |
| Chleb graham (GLU) (105g)                      | 3 kromki (105g)    |
| 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: | 2106 kcal | Wartość energetyczna: | 8816.62 kJ |
| Woda:                 | 3323.05 g | Białko ogółem:        | 96.74 g    |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 65.07 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 283.18 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 68.3 mg    | <b>Glukoza:</b>                           | 12.35 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 19.75 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 10.07 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 5.01 g     | <b>Skrobia:</b>                           | 128.2 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 39.21 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 17.18 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.12 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 9.52 g     |
| <b>Sód:</b>                                      | 1728.33 mg | <b>Potas:</b>                             | 3201.64 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 706.87 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1043.29 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 339.88 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 14.69 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1060.79 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.2 µg     |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.94 mg   | <b>Tiamina:</b>                           | 1.05 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 0.91 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 18.89 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 217.91 mg  |                                           |            |



08.11.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (105g)                | 3 kromki (105g) |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)     | 1 porcja (10g)  |
| Kielbaski wieprzowe (100g)               | 1 porcja (100g) |
| Ketchup, łagodny (15g)                   | 1 porcja (15g)  |
| Pomidor (100g)                           | 1 porcja (100g) |
| Salata (15g)                             | 1 porcja (15g)  |
| Jabłko (1 szt)                           | 1 porcja (180g) |

### ► II śniadanie

|                                  |                      |
|----------------------------------|----------------------|
| Sok pomidorowy, bez soli (300ml) | 1 opakowanie (300ml) |
|----------------------------------|----------------------|

### ► Obiad

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Pieczona pierś z kurczaka (100g)    | 1 porcja        |
| Mizeria (MLE) (200g)                | 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) |
| Chleb graham (GLU) (105g)               | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)    | 1 porcja (10g)     |
| Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)            | 50 sztuk (50g)     |
| Szynkowa dębowa (SEL) (30g)             | 3 plastry (30g)    |
| Ogórek (50g)                            | 1 porcja (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1950 kcal | Wartość energetyczna: | 8186.31 kJ |
| Woda:                 | 1980.93 g | Białko ogółem:        | 99.16 g    |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 63.29 g    |
| Cholesterol:                              | 279 mg     |
| Fruktoza:                                 | 20.88 g    |
| Laktoza:                                  | 9.81 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 31.53 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 11.8 g     |
| Sód:                                      | 2034.91 mg |
| Wapń:                                     | 668.35 mg  |
| Magnez:                                   | 377.55 mg  |
| Witamina A:                               | 1059.38 µg |
| Witamina E:                               | 10.63 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.81 mg    |
| Witamina C:                               | 319.46 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 262.15 g   |
| Glukoza:                           | 12.52 g    |
| Sacharoza:                         | 13.08 g    |
| Skrobia:                           | 159.91 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 16.99 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.62 g     |
| Potas:                             | 4335.79 mg |
| Fosfor:                            | 1455.06 mg |
| Żelazo:                            | 15.43 mg   |
| Witamina D:                        | 0.93 µg    |
| Tiamina:                           | 1.6 mg     |
| Niacyna:                           | 30.01 mg   |



09.11.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                 | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (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)  |
| Jabłko (1 szt)                           | 1 porcja (180g) |

### ► II śniadanie

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| Kiwi (1 szt) | 1 porcja (100g) |
|--------------|-----------------|

### ► Obiad

|                                                          |                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)                  | 1 porcja        |
| Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) | 1 porcja        |
| Brokuły z olejem (200g)                                  | 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) |
| Chleb graham (GLU) (105g)               | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)    | 1 porcja (10g)     |
| Półdewica Sopocka (SOJ, SEL) (30g)      | 3 plastry (30g)    |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)  | 1 porcja           |
| Pomidor (50g)                           | 1 porcja (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1961 kcal      Wartość energetyczna: 8217.87 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1790.87 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 61.52 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 106.35 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 22.49 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 5.21 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 38.81 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.81 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1438.09 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 679.65 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 388.34 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1283.48 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 15.67 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.75 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 332.3 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 99 g       |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 258.01 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 14.71 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 13.67 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 146.33 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 15.39 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.19 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4889.04 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1464.49 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.84 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.02 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.42 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 28.88 mg   |



10.11.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                 | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)(60g)                      | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)     | 1 porcja (10g)  |
| Ser edamski (MLE) (30g)                  | 1 porcja (30g)  |
| Szynka tradycyjna (30g)                  | 3 porcje (30g)  |
| Papryka czerwona (100g)                  | 1 porcja (100g) |
| Salata (15g)                             | 1 porcja (15g)  |
| Śliwki (2 szt)                           | 1 porcja (100g) |

### ► 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 (200g)                                  | 1 porcja (200g) |
| Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana (GLU) (200g)                      | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                              | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                                        |                    |
|--------------------------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru (200ml)                | 1 szklanka (200ml) |
| Chleb graham (GLU) (105g)                              | 3 kromki (105g)    |
| 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)    |
| Rzodkiewka (50g)                                       | 1 porcja (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2083 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 1833.21 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 64.5 g     |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 175.6 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 10.8 g     |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 5.36 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 45.57 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 15.48 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 2562.65 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 1081.5 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 378.14 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2027.19 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.84 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.57 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 281.07 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8466.66 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 120 g      |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 272.15 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 9.98 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 17.73 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 161.34 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 19.62 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 8.8 g      |
| <b>Potas:</b>                             | 3893.33 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1407.29 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 19.97 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.93 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.73 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 24.5 mg    |



11.11.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                 | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (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)  |
| Kiwi (1 szt)                             | 1 porcja (100g) |

### ► II śniadanie

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Jabłko (1 szt) | 1 porcja (180g) |
|----------------|-----------------|

### ► Obiad

|                                                          |                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) | 1 porcja        |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)           | 1 porcja        |
| Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g)            | 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) |
| Chleb graham (GLU) (105g)               | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)    | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z białej fasoli (50g)             | 1 porcja           |
| Schab z kija (30g)                      | 3 plastry (30g)    |
| Ogórek (50g)                            | 1 porcja (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 1999 kcal      Wartość energetyczna: 8377.96 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1894.07 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 67.37 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 298 mg     |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 22.58 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.81 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 39.65 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 23.37 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1966.53 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 734.39 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 417.99 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2352.75 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.63 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.82 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 181.1 mg   |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 95.17 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 270.95 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 14.5 g     |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 15.04 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 151.08 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 14.05 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.92 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4627.2 mg  |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1483.98 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 15.28 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.65 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 2.39 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 24.49 mg   |



12.11.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                               |                 |
|-----------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)      | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                      | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)(60g)                           | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)          | 1 porcja (10g)  |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) (30g) | 1 plaster (30g) |
| Serek Tartare (MLE) (20g)                     | 1 porcja (20g)  |
| Rzodkiewka (100g)                             | 1 porcja (100g) |
| Salata (15g)                                  | 1 porcja (15g)  |
| Gruszka (1 szt)                               | 1 porcja (130g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                                              |                 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) | 1 porcja        |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g)                                             | 1 porcja        |
| Surówka z sałaty lodowej (MLE) (200g)                                        | 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) |
| Chleb graham (GLU) (105g)               | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)    | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)   | 1 porcja           |
| Szynkowa dębowa (SEL) (30g)             | 3 plastry (30g)    |
| Pomidor (50g)                           | 1 porcja (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna: 2020 kcal      Wartość energetyczna: 8454.78 kJ



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Woda:</b>                                     | 1898.51 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 67.69 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 161.3 mg   |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 17.57 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 5.4 g      |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 40.07 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 18.65 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1454.41 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 767.91 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 334.05 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1570.28 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.92 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.35 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 206.91 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 93.75 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 261.88 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 10.64 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 10.76 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 123.33 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 18.48 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.09 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3790.78 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1184.74 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 13.76 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.22 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.21 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 19.45 mg   |



13.11.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                                        |                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                               | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (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) |
| Papryka czerwona (100g)                                | 1 porcja (100g) |
| Salata (15g)                                           | 1 porcja (15g)  |
| Jabłko (1 szt)                                         | 1 porcja (180g) |

### ► II śniadanie

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

### ► Obiad

|                                                              |                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa kalarepowa z ryżem brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja        |
| Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)                    | 1 porcja        |
| Sos pomidorowy (GLU) (80ml)                                  | 1 porcja        |
| Surówka z białej kapusty (200g)                              | 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) |
| Chleb graham (GLU) (105g)               | 3 kromki (105g)    |
| 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

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>                     | 2115 kcal  |
| <b>Woda:</b>                                     | 2006.99 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 68.77 g    |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 376.75 mg  |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 24.28 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 14.23 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 45.1 g     |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 20.25 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1642.6 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 875.55 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 472.42 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 2566.52 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 17.61 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.99 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 391.22 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b>              | 8874.24 kJ |
| <b>Białko ogółem:</b>                     | 96.34 g    |
| <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 296.21 g   |
| <b>Glukoza:</b>                           | 17.01 g    |
| <b>Sacharoza:</b>                         | 24.02 g    |
| <b>Skrobia:</b>                           | 151.76 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 17.09 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 12.88 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 4960.67 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 1647.58 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 16.46 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 2.45 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.76 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 24.15 mg   |



14.11.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                          |                 |
|------------------------------------------|-----------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja        |
| Chleb graham (GLU) (35g)                 | 1 kromka (35g)  |
| Grahamka (GLU)(60g)                      | 1 sztuka (60g)  |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)     | 1 porcja (10g)  |
| Serek Tartare (MLE) (20g)                | 1 porcja (20g)  |
| Szynka Dobrze Wędzona (SEL) (30g)        | 3 plastry (30g) |
| Pomidor (100g)                           | 1 porcja (100g) |
| Salata (15g)                             | 1 porcja (15g)  |
| Kiwi (1 szt)                             | 1 porcja (100g) |

### ► II śniadanie

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Śliwki (2 szt) | 1 porcja (100g) |
|----------------|-----------------|

### ► Obiad

|                                                     |                 |
|-----------------------------------------------------|-----------------|
| Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)       | 1 porcja        |
| Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) | 1 porcja        |
| Ryż brązowy, ugotowany (200g)                       | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                             | 1 porcja        |

### ► Kolacja

|                                         |                    |
|-----------------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru (200ml) | 1 szklanka (200ml) |
| Chleb graham (GLU) (105g)               | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)    | 1 porcja (10g)     |
| Jaja kurze, całe (JAJ) (50g)            | 50 sztuk (50g)     |
| Schab z kija (30g)                      | 3 plastry (30g)    |
| Ogórek (50g)                            | 1 porcja (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1928 kcal | Wartość energetyczna: | 8082.46 kJ |
| Woda:                 | 1450.49 g | Białko ogółem:        | 92.76 g    |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |                                           |            |
|--------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|------------|
| <b>Tłuszcz:</b>                                  | 65.24 g    | <b>Węglowodany ogółem:</b>                | 255.75 g   |
| <b>Cholesterol:</b>                              | 279 mg     | <b>Glukoza:</b>                           | 12.08 g    |
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 12.41 g    | <b>Sacharoza:</b>                         | 12.44 g    |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.81 g     | <b>Skrobia:</b>                           | 108.65 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 34.62 g    | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 15.17 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 21.26 g    | <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 11.09 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 1626.88 mg | <b>Potas:</b>                             | 3422.25 mg |
| <b>Wapń:</b>                                     | 727.06 mg  | <b>Fosfor:</b>                            | 1332.86 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 329.44 mg  | <b>Żelazo:</b>                            | 14.72 mg   |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1222.26 µg | <b>Witamina D:</b>                        | 0.93 µg    |
| <b>Witamina E:</b>                               | 13.9 mg    | <b>Tiamina:</b>                           | 1.22 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.55 mg    | <b>Niacyna:</b>                           | 27.55 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 164.84 mg  |                                           |            |



15.11.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                                 |                    |
|-------------------------------------------------|--------------------|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)        | 1 porcja           |
| Chleb graham (GLU) (105g)                       | 3 kromki (105g)    |
| 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)     |
| Mandarynki (1 szt)                              | 1 porcja (100g)    |

### ► II śniadanie

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| Kiwi (1 szt) | 1 porcja (100g) |
|--------------|-----------------|

### ► Obiad

|                                            |                 |
|--------------------------------------------|-----------------|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)        | 1 porcja        |
| Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja        |
| Surówka z czerwonej kapusty (200g)         | 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) |
| Chleb graham (GLU) (105g)               | 3 kromki (105g)    |
| Tłuszcz roślinny do smarowania (10g)    | 1 porcja (10g)     |
| Pasta z twarogu (MLE) (50g)             | 1 porcja           |
| Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) (30g)        | 3 plastry (30g)    |
| Papryka czerwona (50g)                  | 1 porcja (50g)     |

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2060 kcal | Wartość energetyczna: | 8636.63 kJ |
| Woda:                 | 1521.47 g | Białko ogółem:        | 99.85 g    |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Tłuszcz:                                  | 67.68 g    |
| Cholesterol:                              | 104.6 mg   |
| Fruktoza:                                 | 13.2 g     |
| Laktoza:                                  | 5.01 g     |
| Błonnik pokarmowy:                        | 34.32 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 20.4 g     |
| Sód:                                      | 1975.33 mg |
| Wapń:                                     | 801.45 mg  |
| Magnez:                                   | 346.75 mg  |
| Witamina A:                               | 930.7 µg   |
| Witamina E:                               | 14.66 mg   |
| Ryboflawina:                              | 1.21 mg    |
| Witamina C:                               | 294.17 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Węglowodany ogółem:                | 265.89 g   |
| Glukoza:                           | 13.02 g    |
| Sacharoza:                         | 14.33 g    |
| Skrobia:                           | 166.38 g   |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 17.6 g     |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.06 g    |
| Potas:                             | 3688.76 mg |
| Fosfor:                            | 1203.27 mg |
| Żelazo:                            | 13.25 mg   |
| Witamina D:                        | 0.67 µg    |
| Tiamina:                           | 2.09 mg    |
| Niacyna:                           | 26.21 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 marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Włożyć do garnka łyżkę oleju, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawę (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: Surówka z białej kapusty (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (125g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



**Sposób przygotowania:**

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.



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

- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)
- Ogórek (100g) - 1/7 porcji (15g)



**Sposób przygotowania:**

Ogórkę umyć, osuszyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach lub pokroić w drobną kostkę. Twaróg rozetrzeć widelcem. Dodać ogórek do twarogu. Doprawić solą i pieprzem, dodać jogurt i wymieszać.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić w garnku na maśle. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę i mieszać co chwilę, smażyć przez około 5 minut. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, podsmażyć przez ok. 5 minut. Zalać wodą, dodać mięso, dodać kurkumę, liść laurowy oraz ziela angielskie i zagotować. Doprawić solą i pieprzem. Dodać umyte i pokrojone na plasterki pieczarki i gotować przez ok. 5 minut. Odstawić z ognia, dodać posiekaną natkę oraz śmietanę. Makaron ugotować osobno.

**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) - 1/2 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: Surówka z pora (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Por - 3/4 sztuki (120g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.



**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 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana (200g) - 1/5 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, 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)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)



**Sposób przygotowania:**

W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać mielone mięso i dokładnie obsmażyć je z każdej strony, aż mięso zacznie się rumienić. Dodać cebulę pokrojoną w kosteczkę i smażyć mieszając przez ok. 5 minut. Dodać obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, sól, pieprz i resztę przypraw, wymieszać, smażyć przez ok. 2 minuty. Wlać wodę i zagotować. Dodać drobno posiekaną kapustę oraz suchy ryż. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut, do miękkości ryżu. Dodać koncentrat pomidorowy. Zagotować.

**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: Surówka z marchewki (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 4 i 1/4 sztuki (190g)
- 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 czerwonej fasoli (50g) - 1 porcja**

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



**Sposób przygotowania:**

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

**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 (MLE, 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Zabielić śmietaną, 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: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (200g) - 1 porcja**

- Kapusta pekińska - 2 i 1/3 liścia (120g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Marchewkę umyć, obrać ze skóry, zetrzeć na grubych oczkach. Kapustę umyć i poszatkować. Do warzyw dodać olej i przyprawy, wymieszać.



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

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)
- Ser edamski (MLE) (30g) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.

**PRZEPIS: Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja**

- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.

**PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabieleną (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje**

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 6 i 2/3 łyżeczki (40g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszane - 3 i 1/4 porcji (160g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



**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 zielelem. 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. Zupę odstawić z ognia i zabielić śmietaną.

**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) (200g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 6 i 3/4 garści (170g)
- 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: Grochówka z ziemniakami (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



#### Sposób przygotowania:

Do garnka z zimną wodą włożyć mięso i wędzonkę, zagotować. Zmniejszyć ogień, zszumować i dodać wypłukany na sicie oraz odsączony groch. Gotować pod przykryciem przez ok. 45 - 50 minut, aż mięso i groch będą miękkie. Pod koniec gotowania dodać 1 łyżeczkę soli. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Marchewkę i pietruszkę obrać i pokroić na cienkie plasterki lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do ugotowanego wywaru z mięsem i grochem dodać ziemniaki, marchewkę, pietruszkę oraz ząbek czosnku w całości. Gotować przez około 20 - 25 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Rozgrzać oliwę na patelni i podsmażyć pokrojoną w kosteczkę cebulkę, dodać mąkę, zamieszać i od razu przełożyć do gotującej się zupy. Dodać listek laurowy, ziele angielskie i majeranek, zagotować.

### PRZEPIS: Leczo (200g) - 1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/2 porcji (50g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Kielbasa drobiowa, gotowana - 1/3 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



#### Sposób przygotowania:

Kielbasę pokroić w plasterki i podsmażyć na patelni, aż się zarumieni. Paprykę oraz cukinię pokroić na kawałki. Cebulę obrać, pokroić w kawałki. Dodać olej i sól. Całość dusić przez kilka minut. Dodać passatę i gotować do przejścia smaków. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

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

- Makaron bezajeczny - 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: Mizeria (MLE) (200g) - 1 porcja**

- Ogórek - 1 i 3/4 porcji (180g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)



**Sposób przygotowania:**

Ogórki umyć, obrać ze skórki i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do nich jogurt grecki, sól i pieprz. Porządnie wymieszać.

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

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach. 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 sosie pieczarkowym (MLE) (180g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

Pieczarki pokroić w kostkę lub w paski, cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki podsmażyć na oleju przez kilka minut, dodać śmietanę i doprawić (sól, pieprz, papryka, świeża natka pietruszki). Pierś uduścić w piecu konwekcyjnym.

**PRZEPIS: Brokuły z olejem (200g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/3 sztuki (185g)
- 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)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2/3 porcji (20g)
- Ketchup, łagodny (15g) - 1/5 porcji (3g)



**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) - 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 przyprawy, 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)
- Grahamka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (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) - 1/3 porcji (50g)
- Makaron, ugotowany (GLU) - 1/5 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Makaron i warzywa ugotować. Wymieszać wszystkie składniki.

**PRZEPIS: Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Pasta curry, żółta - 1/7 łyżki (2g)



**Sposób przygotowania:**

W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszać i chwilę podsmażyć. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Mieszając co chwilę smażyć przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodać pastę curry.

Wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą. Zmiksować razem z mleczkiem kokosowym. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

**PRZEPIS: Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (200g) - 1 porcja**

- Kapusta kwaszona - 1 szklanka (100g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pasta z białej fasoli (50g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola biała, gotowana - 1/6 szklanki (30g)
- Jabłko (1 szt) - 1/8 porcji (10g)



**Sposób przygotowania:**

Fasolę z puszki opłukać pod wodą, rozgnieść widelcem. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na patelni, zostawić do przestudzenia. Jabłko umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Wszystkie składniki połączyć w misce, doprawić i wymieszać.



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

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



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

**PRZEPIS: Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



**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. Zabielić zahartowaną śmietaną.

**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) (200g) - 1 porcja**

- Sałata lodowa - 1/2 sztuki (180g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 3/4 łyżki (15ml)



**Sposób przygotowania:**

Sałatę umyć, potargać. Do miski z warzywami dodać jogurt i przyprawę, wymieszać.

**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: 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 brązowym, zabieleną (MLE, 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 brązowy - 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. Zabielić śmietaną. Posypać natką pietruszki.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Passatę podgrzać, dodać zioła, w razie potrzeby zagęścić mąką.

**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)
- Kasza kuskus, gotowana - 1/6 szklanki (30g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



**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 z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



**Sposób przygotowania:**

Ciecierzycę zalać zimną wodą i odstawić na całą noc do namoczenia. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. godzinę na małym ogniu. Zebrać szumy, Warzywa umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Ziemniaki, obrać umyć i pokroić w kostkę. Do zupy dodać namoczoną ciecierzycę, gotować ok. 40 minut. Po tym czasie dodać warzywa i pomidory, gotować kolejne 15 min. do miękkości ziemniaków.

**PRZEPIS: Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (15g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w kostkę, doprawić. Usmażyć na patelni. Dodać poszatkowaną kapustę pekińską i pomidory. Gdy wszystko zmięknie, dodać groszek.

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

- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)
- Ketchup, łagodny (15g) - 1/3 porcji (5g)



**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: Surówka z czerwonej kapusty (200g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kapusta czerwona - 1 i 1/4 szklanki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Kapustę obrać, poszatkować. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki wymieszać i doprawić.

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

- 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.