

JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna.

23.02.2026 - 08.03.2026

poniedziałek (2026-02-23)	wtorek (2026-02-24)	środa (2026-02-25)	czwartek (2026-02-26)	piątek (2026-02-27)	sobota (2026-02-28)	niedziela (2026-03-01)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczeli Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ryżowa z kurczakiem i kukinią (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Surówka z marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Grysiowa (SEL, GLU) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Marchewka duszona (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (b/cebuli) (GLU) (160g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z makaronem zacierką (MLE, SEL, GLU, JAJ) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor

poniedziałek (2026-03-02)	wtorek (2026-03-03)	środa (2026-03-04)	czwartek (2026-03-05)	piątek (2026-03-06)	sobota (2026-03-07)	niedziela (2026-03-08)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (MLE, GLU, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) (350g) Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) Surówka z marchewki (100g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Sos boloński (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek homogenizowany, naturalny (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor



23.02.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	1 sztuka (75g)
Weka (GLU)	3 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1804 kcal	Wartość energetyczna:	7575.87 kJ
Woda:	1381.82 g	Białko ogółem:	74.47 g
Tłuszcz:	55.21 g	Węglowodany ogółem:	260.24 g
Cholesterol:	156.6 mg	Glukoza:	5.08 g
Fruktoza:	5.17 g	Sacharoza:	11.25 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	3.32 g
Błonnik pokarmowy:	19.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.63 g
Sód:	705.03 mg
Wapń:	368.2 mg
Magnez:	198.72 mg
Witamina A:	2806.02 µg
Witamina E:	9.19 mg
Ryboflawina:	0.79 mg
Witamina C:	78.31 mg

Skrobia:	52.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.11 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.87 g
Potas:	2748.79 mg
Fosfor:	758.37 mg
Żelazo:	6.57 mg
Witamina D:	0.62 µg
Tiamina:	0.57 mg
Niacyna:	19.48 mg



24.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Grycikowa (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	2/3 szklanki (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1778 kcal	Wartość energetyczna:	7470.02 kJ
Woda:	1163.31 g	Białko ogółem:	78.7 g
Tłuszcz:	49.49 g	Węglowodany ogółem:	265.59 g
Cholesterol:	164.5 mg	Glukoza:	2.69 g
Fruktoza:	2.89 g	Sacharoza:	12.27 g
Laktoza:	3.22 g	Skrobia:	65.14 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	18.36 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.67 g
Sód:	410.19 mg
Wapń:	319.64 mg
Magnez:	147.79 mg
Witamina A:	1108.97 µg
Witamina E:	6.2 mg
Ryboflawina:	0.8 mg
Witamina C:	80.06 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.83 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.56 g
Potas:	2325.53 mg
Fosfor:	546.72 mg
Żelazo:	8.06 mg
Witamina D:	1.06 µg
Tiamina:	0.95 mg
Niacyna:	10.92 mg



25.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natka pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1821 kcal	Wartość energetyczna:	7643.69 kJ
Woda:	1222.34 g	Białko ogółem:	82.08 g
Tłuszcz:	56.68 g	Węglowodany ogółem:	256.36 g
Cholesterol:	140.5 mg	Glukoza:	3.88 g
Fruktoza:	3.95 g	Sacharoza:	6.49 g
Laktoza:	3.71 g	Skrobia:	54.73 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	21.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.04 g
Sód:	1083.69 mg
Wapń:	363.29 mg
Magnez:	172.15 mg
Witamina A:	2479.24 µg
Witamina E:	9.62 mg
Ryboflawina:	0.79 mg
Witamina C:	76.72 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.85 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.09 g
Potas:	2474.25 mg
Fosfor:	708.19 mg
Żelazo:	6.76 mg
Witamina D:	0.23 µg
Tiamina:	0.5 mg
Niacyna:	18.76 mg



26.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopotka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (b/cebuli) (GLU) (160g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	2/3 porcji (100g)
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1810 kcal	Wartość energetyczna:	7601.27 kJ
Woda:	1224.78 g	Białko ogółem:	84.49 g
Tłuszcz:	53.41 g	Węglowodany ogółem:	257.38 g
Cholesterol:	151.6 mg	Glukoza:	2.11 g
Fruktoza:	2.34 g	Sacharoza:	6.19 g
Laktoza:	3.22 g	Skrobia:	61.96 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	18.41 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.44 g
Sód:	568.12 mg
Wapń:	325.79 mg
Magnez:	281.75 mg
Witamina A:	1103.78 µg
Witamina E:	7.65 mg
Ryboflawina:	0.84 mg
Witamina C:	95.13 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.43 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.61 g
Potas:	2384.87 mg
Fosfor:	902.48 mg
Żelazo:	8.67 mg
Witamina D:	1.12 µg
Tiamina:	1.76 mg
Niacyna:	16.14 mg



27.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa koperkowa z makaronem zacierką (MLE, SEL, GLU, JAJ) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1711 kcal	Wartość energetyczna:	7181.87 kJ
Woda:	1238 g	Białko ogółem:	74.98 g
Tłuszcz:	55.05 g	Węglowodany ogółem:	238.47 g
Cholesterol:	186.5 mg	Glukoza:	3.63 g
Fruktoza:	3.79 g	Sacharoza:	5.53 g
Laktoza:	3.71 g	Skrobia:	68.37 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	19.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.45 g
Sód:	483.61 mg
Wapń:	370.65 mg
Magnez:	175.47 mg
Witamina A:	1486.82 µg
Witamina E:	9.99 mg
Ryboflawina:	0.77 mg
Witamina C:	114.62 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.49 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.04 g
Potas:	2486.07 mg
Fosfor:	677.66 mg
Żelazo:	5.95 mg
Witamina D:	1.49 µg
Tiamina:	0.46 mg
Niacyna:	8.87 mg



28.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1/2 porcji (100g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1733 kcal	Wartość energetyczna:	6607.37 kJ
Woda:	1110.64 g	Białko ogółem:	77.81 g
Tłuszcz:	51.33 g	Węglowodany ogółem:	249.5 g
Cholesterol:	150.3 mg	Glukoza:	2.7 g
Fruktoza:	2.9 g	Sacharoza:	11.08 g
Laktoza:	3.54 g	Skrobia:	18.23 g
Błonnik pokarmowy:	19.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.28 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.55 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.96 g



Wartości odżywcze

Sód:	352.94 mg
Wapń:	358.65 mg
Magnez:	151.35 mg
Witamina A:	1416.89 µg
Witamina E:	7.88 mg
Ryboflawina:	0.78 mg
Witamina C:	100.26 mg

Potas:	2134.13 mg
Fosfor:	527.95 mg
Żelazo:	7.77 mg
Witamina D:	0.29 µg
Tiamina:	0.41 mg
Niacyna:	8.31 mg



01.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	2/3 porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1758 kcal	Wartość energetyczna:	7396.21 kJ
Woda:	1147.96 g	Białko ogółem:	84.19 g
Tłuszcz:	50.01 g	Węglowodany ogółem:	248.3 g
Cholesterol:	120.6 mg	Glukoza:	2.31 g
Fruktoza:	2.57 g	Sacharoza:	4.82 g
Laktoza:	3.32 g	Skrobia:	59.06 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	15.68 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.94 g
Sód:	282.64 mg
Wapń:	353.13 mg
Magnez:	156.65 mg
Witamina A:	1083.04 µg
Witamina E:	7.33 mg
Ryboflawina:	0.75 mg
Witamina C:	93.48 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.47 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.03 g
Potas:	2351.07 mg
Fosfor:	639.63 mg
Żelazo:	6.81 mg
Witamina D:	0.82 µg
Tiamina:	1.21 mg
Niacyna:	15.09 mg



02.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (55g)
Weka (GLU)	3 i 1/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g)	1 porcja
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1825 kcal	Wartość energetyczna:	6933.16 kJ
Woda:	897.39 g	Białko ogółem:	70.41 g
Tłuszcz:	47.56 g	Węglowodany ogółem:	285.19 g
Cholesterol:	107.3 mg	Glukoza:	5.78 g
Fruktoza:	6.16 g	Sacharoza:	12.77 g
Laktoza:	3.77 g	Skrobia:	96.2 g
Błonnik pokarmowy:	15.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	8.59 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	2.46 g



Wartości odżywcze

Sód:	227.07 mg	Potas:	1397.87 mg
Wapń:	320.92 mg	Fosfor:	429.96 mg
Magnez:	101.58 mg	Żelazo:	4.7 mg
Witamina A:	1280.39 µg	Witamina D:	0.31 µg
Witamina E:	4.1 mg	Tiamina:	0.42 mg
Ryboflawina:	0.56 mg	Niacyna:	5.4 mg
Witamina C:	55.65 mg		



03.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem (MLE, GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1678 kcal	Wartość energetyczna:	7045.15 kJ
Woda:	1294.36 g	Białko ogółem:	81.44 g
Tłuszcz:	43.81 g	Węglowodany ogółem:	248.36 g
Cholesterol:	130.5 mg	Glukoza:	4.28 g
Fruktoza:	4.5 g	Sacharoza:	5.93 g
Laktoza:	3.61 g	Skrobia:	51.35 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	19.58 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	12.34 g
Sód:	281.52 mg
Wapń:	342.5 mg
Magnez:	167.13 mg
Witamina A:	784.16 µg
Witamina E:	7.86 mg
Ryboflawina:	0.78 mg
Witamina C:	194.3 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.05 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.42 g
Potas:	2526.27 mg
Fosfor:	618.42 mg
Żelazo:	6.04 mg
Witamina D:	1.21 µg
Tiamina:	0.58 mg
Niacyna:	8.88 mg



04.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	2/3 porcji (100g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1844 kcal	Wartość energetyczna:	6839.94 kJ
Woda:	1365.21 g	Białko ogółem:	90.76 g
Tłuszcz:	49.96 g	Węglowodany ogółem:	264.77 g
Cholesterol:	191.15 mg	Glukoza:	3.92 g
Fruktoza:	4.28 g	Sacharoza:	4.43 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	4.77 g	Skrobia:	27.43 g
Błonnik pokarmowy:	22.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.85 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.38 g
Sód:	934.99 mg	Potas:	2520.55 mg
Wapń:	435.87 mg	Fosfor:	747.57 mg
Magnez:	168.27 mg	Żelazo:	7.84 mg
Witamina A:	2264.8 µg	Witamina D:	1.19 µg
Witamina E:	6.28 mg	Tiamina:	1.65 mg
Ryboflawina:	1.11 mg	Niacyna:	16.09 mg
Witamina C:	80.54 mg		



05.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	2/3 porcji (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki (100g)	1 porcja
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1865 kcal	Wartość energetyczna:	7833.35 kJ
Woda:	1252.92 g	Białko ogółem:	85.66 g
Tłuszcz:	47.27 g	Węglowodany ogółem:	282.34 g
Cholesterol:	242.15 mg	Glukoza:	3.66 g
Fruktoza:	3.7 g	Sacharoza:	13.61 g
Laktoza:	3.42 g	Skrobia:	38.65 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	22.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.42 g
Sód:	409.1 mg
Wapń:	325.83 mg
Magnez:	164.36 mg
Witamina A:	2204.57 µg
Witamina E:	5.63 mg
Ryboflawina:	0.96 mg
Witamina C:	81.08 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.26 g
Potas:	2562.24 mg
Fosfor:	683.43 mg
Żelazo:	7.77 mg
Witamina D:	1.02 µg
Tiamina:	0.57 mg
Niacyna:	11.18 mg



06.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 1/4 szklanki (150g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1949 kcal	Wartość energetyczna:	8194.73 kJ
Woda:	1302.84 g	Białko ogółem:	90.04 g
Tłuszcz:	55.2 g	Węglowodany ogółem:	269.52 g
Cholesterol:	220.55 mg	Glukoza:	4.13 g
Fruktoza:	4.22 g	Sacharoza:	5.52 g
Laktoza:	3.52 g	Skrobia:	64.13 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	19.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.58 g
Sód:	383.94 mg
Wapń:	428.29 mg
Magnez:	184.08 mg
Witamina A:	1794.28 µg
Witamina E:	9.41 mg
Ryboflawina:	0.92 mg
Witamina C:	187.33 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.06 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.93 g
Potas:	2429.61 mg
Fosfor:	675.97 mg
Żelazo:	8.02 mg
Witamina D:	1.66 µg
Tiamina:	0.58 mg
Niacyna:	8.56 mg



07.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Sos boloński (SEL, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1962 kcal	Wartość energetyczna:	6900.32 kJ
Woda:	1105.46 g	Białko ogółem:	89.3 g
Tłuszcz:	56.27 g	Węglowodany ogółem:	280.93 g
Cholesterol:	147.55 mg	Glukoza:	3.52 g
Fruktoza:	3.6 g	Sacharoza:	6.48 g
Laktoza:	3.42 g	Skrobia:	18.26 g
Błonnik pokarmowy:	21.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.37 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.84 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.44 g


Wartości odżywcze

Sód:	298.28 mg
Wapń:	342.45 mg
Magnez:	138.65 mg
Witamina A:	1564.13 µg
Witamina E:	8.31 mg
Ryboflawina:	0.74 mg
Witamina C:	114.19 mg

Potas:	2053.51 mg
Fosfor:	558.93 mg
Żelazo:	6.23 mg
Witamina D:	0.61 µg
Tiamina:	0.43 mg
Niacyna:	12.18 mg



08.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	10 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	2/3 porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1750 kcal	Wartość energetyczna:	7360.79 kJ
Woda:	1193.64 g	Białko ogółem:	80.16 g
Tłuszcz:	48.97 g	Węglowodany ogółem:	255.08 g
Cholesterol:	146.6 mg	Glukoza:	2.31 g
Fruktoza:	2.57 g	Sacharoza:	4.72 g
Laktoza:	3.32 g	Skrobia:	67.19 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	14.84 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.3 g
Sód:	574.91 mg
Wapń:	310.92 mg
Magnez:	162.73 mg
Witamina A:	1085.62 µg
Witamina E:	7.19 mg
Ryboflawina:	0.74 mg
Witamina C:	87.4 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.89 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.62 g
Potas:	2471.14 mg
Fosfor:	771.09 mg
Żelazo:	5.51 mg
Witamina D:	0.44 µg
Tiamina:	0.61 mg
Niacyna:	13.86 mg

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z marchewki (100g) - 1 porcja

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 i 2/3 porcji (50g)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

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

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Grysikowa (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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

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

- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszone - 4 sztuki (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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:

PRZEPIS: Marchewka duszona (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (85g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (b/cebuli) (GLU) (160g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa koperkowa z makaronem zacierką (MLE, SEL, GLU, JAJ) (350g) - 4 porcje

- Makaron zacierka - 1 i 1/4 szklanki (200g)
- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

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:

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszone - 1/6 sztuki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami (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:

PRZEPIS: Potrawka szpinakowa z indykiem (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1 porcja (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować. Ser rozkruszyć. Masło roztopić.

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

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

- Makaron bezjajeczny - 1 i 2/3 szklanki (120g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły, mrożone - 2/3 opakowania (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa marchewkowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (25ml)



Sposób przygotowania:

Włożyć do garnka łyżkę oleju, dodać obraną i pokrojoną na cienkie plasterki marchewkę i obrane oraz pokrojone w kosteczkę ziemniaki. W międzyczasie doprawić warzywa solą. Zalać gorącym bulionem, dodać przyprawy (kurkumę) i gotować pod przykryciem ok. 15 minut do miękkości warzyw.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 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: Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Przygotować sos.

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

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



Sposób przygotowania:

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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- 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: Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 2 łyżki (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Sztuka mięsa, gotowana - 1/3 porcji (80g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Jedną marchew ugotować.. Ziemniaki obrać i ugotować. Następnie dodać do nich jajko, mąki, sól i zagnieść ciasto. Ugotowane mięso zmielić, dodać ugotowaną startą jedną marchew i pietruszkę. Wymieszać. Na stolnicy ciasto podzielić na małe części i każdą spłaszczyć. Na środek wyłożyć farsz i załepić pyzy. Pyzy gotować ok. 5 minut od wypłynięcia.

PRZEPIS: Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Pulpety rybne (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 muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 3 i 1/4 garści (80g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos boloński (SEL, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



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

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

Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-02-23 / 2026-02-24 / 2026-02-25 / 2026-02-26 / 2026-02-27 / 2026-02-28 / 2026-03-01 / 2026-03-02 / 2026-03-03 / 2026-03-04 / 2026-03-05 / 2026-03-06 / 2026-03-07 / 2026-03-08



Produkty zbożowe

Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	75g (1 sztuka)
Bułka tarta	20g (1/6 szklanki)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Makaron bezjajeczny	280g (3 i 3/4 szklanki)
Makaron, ugotowany (GLU)	300g (1 i 1/2 porcji)
Makaron zacierka	200g (1 i 1/4 szklanki)
Mąka pszenna, typ 500	10g (3/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	90g (7 i 1/2 łyżki)
Mąka ziemniaczana	50g (2 łyżki)
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	55g (1 sztuka)
Ryż biały	230g (1 i 1/4 szklanki)
Ryż biały, gotowany	150g (1 i 1/4 szklanki)
Weka (GLU)	4000g (266 i 2/3 kromki)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	200g (2 porcje)
Brokuły, mrożone	420g (1 opakowanie)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	300g (2 porcje)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Buraki tarte, gotowane	100g (2/3 szklanki)
Cukinia	100g (1/6 sztuki)
Fasolka szparagowa, gotowana	100g (2/3 porcji)
Fasolka szparagowa, mrożona	80g (1/5 opakowania)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kalarepa	100g (2/3 sztuki)
Koncentrat pomidorowy 30%	15g (1 łyżeczka)
Koper, świeży	46g (11 i 1/2 łyżeczek)

Marchew	1170g (26 sztuki)
Ogórki kiszzone	250g (4 i 1/4 sztuki)
Passata	60g (1/4 szklanki)
Pietruszka, korzeń	550g (6 i 3/4 sztuki)
Pietruszka, liście	46g (7 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	1400g (8 i 1/4 sztuki)
Por	280g (2 sztuki)
Seler korzeniowy	295g (1 sztuka)
Seler naciowy	44g (1/8 sztuki)
Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Szpinak, mrożony	50g (1 porcja)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1400g (16 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, średnie	560g (6 i 1/4 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki (MLE)	40ml (2 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	810g (5 i 1/3 opakowania)
Jogurt owocowy (MLE)	600g (4 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	25ml (1/8 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 porcja)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	150g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	150g (10 łyżek)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	380g (12 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe (JAJ)	180g (3 i 2/3 sztuki)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	50g (1 i 2/3 porcji)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100g (1 sztuka)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	90g (1/2 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	590g (5 i 3/4 sztuki)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	150g (5 porcji)
Sztuka mięsa, gotowana	80g (1/3 porcji)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	150g (5 porcji)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	170g (5 i 2/3 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	150g (5 porcji)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	100g (3 i 1/3 porcji)
Wieprzowina, łopatka	90g (3/4 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	290g (29 porcji)
Olej rzepakowy	235ml (23 i 1/2 łyżki)



Cukier, słodczy i przekąski

Cukier	15g (1 i 1/4 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	740g (7 i 1/3 sztuki)
---------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Mieszanka kompotowa	700g (23 i 1/3 porcji)
---------------------	------------------------



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	5600ml (23 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	15ml (2 i 1/2 łyżki)
Woda	2330ml (9 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylia, suszona	2g (2 łyżeczki)
Bulion rosołowy	180ml (3/4 szklanki)
Bulion warzywny	100ml (1/3 szklanki)
Gałka muszkatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	13g (6 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	5g (1 i 1/4 łyżeczki)
Papryka, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	27g (27 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	3g (3 szczypty)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)