

JADŁOSPIS

Dieta podstawowa.

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) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczeli Ogórek	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pomidor Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Ketchup, łagodny Ogórek
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) Kefir (MLE) Kompot wieloowocowy (200ml)	Grycikowa (SEL, GLU) (350g) Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) Mizeria (MLE) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g) Bigos (SEL, SOJ, MLE, GLU, GOR, JAJ)(200g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (GLU) (160g) Surówka z czerwonej kapusty (100g) Kasza gryczana, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) Jajko sadzone (JAJ) (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 pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczony 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 Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pomidor Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pomidor Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (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) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтетowa drobiowa (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Pomidor	Jogurt owocowy (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR) Musztarda (GOR) Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) Makaron z białym serem (MLE, GLU) (300g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, GLU, JAJ) (100g) Kapusta biała zasmażana (GLU) (100g) 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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) Kaszanka (GLU, SOJ, GOR, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Pulpety rybne (RYB, JAJ) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (100g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Surówka z białej kapusty (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ogórek Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek



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)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g)	1 porcja
Kefir (MLE)	1 opakowanie (200ml)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2013 kcal	Wartość energetyczna:	8429.09 kJ
Woda:	1482.78 g	Białko ogółem:	75 g
Tłuszcz:	62.76 g	Węglowodany ogółem:	276.01 g
Cholesterol:	322 mg	Glukoza:	5.3 g
Fruktoza:	8.77 g	Sacharoza:	11.86 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	15.53 g
Błonnik pokarmowy:	21.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.08 g
Sód:	1139.49 mg
Wapń:	723.77 mg
Magnez:	246.76 mg
Witamina A:	1463.4 µg
Witamina E:	8.59 mg
Ryboflawina:	1.32 mg
Witamina C:	57.16 mg

Skrobia:	98.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.51 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.83 g
Potas:	2290.69 mg
Fosfor:	1055.75 mg
Żelazo:	8.08 mg
Witamina D:	1.55 µg
Tiamina:	0.66 mg
Niacyna:	11.05 mg



24.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
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
Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Mizeria (MLE) (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1825 kcal	Wartość energetyczna:	7637.67 kJ
Woda:	1161.93 g	Białko ogółem:	79.92 g
Tłuszcz:	45.52 g	Węglowodany ogółem:	251.61 g



Wartości odżywcze

Cholesterol:	164.5 mg
Fruktoza:	3.21 g
Laktoza:	3.22 g
Błonnik pokarmowy:	20.14 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16 g
Sód:	529.3 mg
Wapń:	326.69 mg
Magnez:	200.81 mg
Witamina A:	1090.16 µg
Witamina E:	6.65 mg
Ryboflawina:	0.83 mg
Witamina C:	73.88 mg

Glukoza:	3.18 g
Sacharoza:	6.96 g
Skrobia:	103.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.93 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.53 g
Potas:	2291.16 mg
Fosfor:	727.21 mg
Żelazo:	8.83 mg
Witamina D:	1.06 µg
Tiamina:	0.95 mg
Niacyna:	14.31 mg



25.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Bigos (SEL, SOJ, MLE, GLU, GOR, JAJ)(200g)	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)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1898 kcal	Wartość energetyczna:	7925.43 kJ
Woda:	3873.25 g	Białko ogółem:	80.12 g
Tłuszcz:	57.36 g	Węglowodany ogółem:	244.67 g
Cholesterol:	160.3 mg	Glukoza:	3.77 g
Fruktoza:	3.8 g	Sacharoza:	5.58 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	3.76 g
Błonnik pokarmowy:	24 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.74 g
Sód:	1973.38 mg
Wapń:	839.94 mg
Magnez:	245.24 mg
Witamina A:	1132.12 µg
Witamina E:	8.1 mg
Ryboflawina:	0.99 mg
Witamina C:	103.26 mg

Skrobia:	90.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.37 g
Potas:	2533.01 mg
Fosfor:	1034.61 mg
Żelazo:	8.43 mg
Witamina D:	0.76 µg
Tiamina:	0.88 mg
Niacyna:	14.4 mg



26.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Bitki wieprzowe z szynki, duszone w sosie (GLU) (160g)	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty (100g)	1 porcja
Kasza gryczana, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2075 kcal	Wartość energetyczna:	8661.45 kJ
Woda:	1273.71 g	Białko ogółem:	93.81 g
Tłuszcz:	60.28 g	Węglowodany ogółem:	267.49 g



Wartości odżywcze

Cholesterol:	226.1 mg	Glukoza:	3.88 g
Fruktoza:	3.21 g	Sacharoza:	7.5 g
Laktoza:	3.22 g	Skrobia:	106.33 g
Błonnik pokarmowy:	23.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.65 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.77 g
Sód:	995.36 mg	Potas:	2636.52 mg
Wapń:	419.38 mg	Fosfor:	1190.57 mg
Magnez:	360.06 mg	Żelazo:	12.02 mg
Witamina A:	1593.32 µg	Witamina D:	1.05 µg
Witamina E:	9.99 mg	Tiamina:	1.69 mg
Ryboflawina:	1.19 mg	Niacyna:	20.84 mg
Witamina C:	96.19 mg		



27.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Jajko sadzone (JAJ) (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2017 kcal	Wartość energetyczna:	8429.53 kJ
Woda:	1240.53 g	Białko ogółem:	83.09 g
Tłuszcz:	66.73 g	Węglowodany ogółem:	249.03 g


Wartości odżywcze

Cholesterol:	530.2 mg
Fruktoza:	3.15 g
Laktoza:	3.37 g
Błonnik pokarmowy:	24.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.1 g
Sód:	1083.05 mg
Wapń:	825.58 mg
Magnez:	224.31 mg
Witamina A:	1640.47 µg
Witamina E:	9.34 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	100.05 mg

Glukoza:	3.12 g
Sacharoza:	6.22 g
Skrobia:	81.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.12 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.9 g
Potas:	2416.24 mg
Fosfor:	1173.48 mg
Żelazo:	9.72 mg
Witamina D:	2.29 µg
Tiamina:	0.66 mg
Niacyna:	10.15 mg



28.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (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 pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1957 kcal	Wartość energetyczna:	7256.77 kJ
Woda:	1143.74 g	Białko ogółem:	85.21 g
Tłuszcz:	50.29 g	Węglowodany ogółem:	268.55 g
Cholesterol:	330.3 mg	Glukoza:	2.4 g
Fruktoza:	2.45 g	Sacharoza:	11.58 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	3.54 g
Błonnik pokarmowy:	23.22 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.07 g
Sód:	618.14 mg
Wapń:	373.55 mg
Magnez:	211.25 mg
Witamina A:	1195.39 µg
Witamina E:	7.82 mg
Ryboflawina:	1 mg
Witamina C:	78.41 mg

Skrobia:	74.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.34 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.4 g
Potas:	2477.23 mg
Fosfor:	838.65 mg
Żelazo:	10.15 mg
Witamina D:	1.14 µg
Tiamina:	0.43 mg
Niacyna:	12.53 mg



01.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Ketchup, łagodny	1 łyżka (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczony 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)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2024 kcal	Wartość energetyczna:	8472.56 kJ
Woda:	1216.26 g	Białko ogółem:	90.13 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	54.89 g	Węglowodany ogółem:	250.15 g
Cholesterol:	174.6 mg	Glukoza:	2.06 g
Fruktoza:	2.17 g	Sacharoza:	7.03 g
Laktoza:	3.32 g	Skrobia:	100.41 g
Błonnik pokarmowy:	17.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.91 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	29.69 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.87 g
Sód:	1128.44 mg	Potas:	2620.82 mg
Wapń:	391.18 mg	Fosfor:	886.48 mg
Magnez:	231.45 mg	Żelazo:	10.17 mg
Witamina A:	1071.79 µg	Witamina D:	1.18 µg
Witamina E:	6.92 mg	Tiamina:	1.29 mg
Ryboflawina:	0.83 mg	Niacyna:	20.43 mg
Witamina C:	89.39 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)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Łopatka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1891 kcal	Wartość energetyczna:	7183.55 kJ
Woda:	940.26 g	Białko ogółem:	77.07 g
Tłuszcz:	47.29 g	Węglowodany ogółem:	278.33 g
Cholesterol:	112.9 mg	Glukoza:	6.84 g
Fruktoza:	6.86 g	Sacharoza:	12.32 g
Laktoza:	3.38 g	Skrobia:	135.11 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	21.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	10.22 g
Sód:	417.99 mg
Wapń:	384.42 mg
Magnez:	195.99 mg
Witamina A:	1232.92 µg
Witamina E:	4.91 mg
Ryboflawina:	0.64 mg
Witamina C:	59.73 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.38 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.56 g
Potas:	1659.89 mg
Fosfor:	654.27 mg
Żelazo:	7.98 mg
Witamina D:	0.62 µg
Tiamina:	0.81 mg
Niacyna:	11.89 mg



03.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, GLU, JAJ) (100g)	1 porcja
Kapusta biała zasmażana (GLU) (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
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:	2032 kcal	Wartość energetyczna:	8485.2 kJ
Woda:	1315.93 g	Białko ogółem:	94.58 g
Tłuszcz:	57.32 g	Węglowodany ogółem:	262.05 g



Wartości odżywcze

Cholesterol:	234.7 mg
Fruktoza:	4.97 g
Laktoza:	3.63 g
Błonnik pokarmowy:	25.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.54 g
Sód:	705.27 mg
Wapń:	584.78 mg
Magnez:	241.69 mg
Witamina A:	802.18 µg
Witamina E:	11.85 mg
Ryboflawina:	0.97 mg
Witamina C:	187.85 mg

Glukoza:	5.17 g
Sacharoza:	6.25 g
Skrobia:	87.93 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.36 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.3 g
Potas:	2781.21 mg
Fosfor:	942.2 mg
Żelazo:	8.63 mg
Witamina D:	1.68 µg
Tiamina:	0.62 mg
Niacyna:	12.53 mg



04.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
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)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2052 kcal	Wartość energetyczna:	7670.14 kJ
Woda:	1394.34 g	Białko ogółem:	93.45 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	59.26 g
Cholesterol:	354.15 mg
Fruktoza:	3.89 g
Laktoza:	6.03 g
Błonnik pokarmowy:	24.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.07 g
Sód:	916.79 mg
Wapń:	518.27 mg
Magnez:	233.27 mg
Witamina A:	2387.6 µg
Witamina E:	9.58 mg
Ryboflawina:	1.36 mg
Witamina C:	77.34 mg

Węglowodany ogółem:	261.18 g
Glukoza:	3.68 g
Sacharoza:	4.74 g
Skrobia:	68.63 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.55 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.17 g
Potas:	2669.45 mg
Fosfor:	976.87 mg
Żelazo:	10.82 mg
Witamina D:	1.82 µg
Tiamina:	1.45 mg
Niacyna:	17.03 mg



05.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztetowa drobiowa (GLU, SOJ, MLE, SEL)	1 porcja (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Kaszanka (GLU, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (100g)
Surówka z kapusty kiszonej i 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)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1952 kcal	Wartość energetyczna:	8163.85 kJ
Woda:	1226.05 g	Białko ogółem:	71.73 g
Tłuszcz:	60.2 g	Węglowodany ogółem:	257.19 g



Wartości odżywcze

Cholesterol:	208.9 mg
Fruktoza:	2.94 g
Laktoza:	3.64 g
Błonnik pokarmowy:	25.72 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.02 g
Sód:	1832.94 mg
Wapń:	354.78 mg
Magnez:	232.78 mg
Witamina A:	3557.46 µg
Witamina E:	5.23 mg
Ryboflawina:	1.62 mg
Witamina C:	80.54 mg

Glukoza:	2.99 g
Sacharoza:	7.21 g
Skrobia:	84.23 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.14 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.27 g
Potas:	2425.56 mg
Fosfor:	870.74 mg
Żelazo:	17.53 mg
Witamina D:	1.63 µg
Tiamina:	0.68 mg
Niacyna:	15.52 mg



06.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (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 brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2022 kcal	Wartość energetyczna:	8458.03 kJ
Woda:	1222.04 g	Białko ogółem:	95.46 g
Tłuszcz:	54.42 g	Węglowodany ogółem:	262.67 g



Wartości odżywcze

Cholesterol:	256.05 mg
Fruktoza:	3.82 g
Laktoza:	3.57 g
Błonnik pokarmowy:	25.87 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.42 g
Sód:	891.44 mg
Wapń:	880.84 mg
Magnez:	252.53 mg
Witamina A:	1889.28 µg
Witamina E:	8.45 mg
Ryboflawina:	1.09 mg
Witamina C:	179.83 mg

Glukoza:	3.88 g
Sacharoza:	5.69 g
Skrobia:	66.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.83 g
Potas:	2549.41 mg
Fosfor:	1051.22 mg
Żelazo:	9.93 mg
Witamina D:	1.76 µg
Tiamina:	0.56 mg
Niacyna:	11.8 mg



07.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
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:	2058 kcal	Wartość energetyczna:	7677.83 kJ
Woda:	1253.5 g	Białko ogółem:	84.16 g
Tłuszcz:	54.68 g	Węglowodany ogółem:	286.49 g
Cholesterol:	260.5 mg	Glukoza:	4.14 g
Fruktoza:	4.03 g	Sacharoza:	8.24 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	3.61 g
Błonnik pokarmowy:	29.69 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.31 g
Sód:	547.72 mg
Wapń:	418.02 mg
Magnez:	228.19 mg
Witamina A:	2076.51 µg
Witamina E:	10.64 mg
Ryboflawina:	1.1 mg
Witamina C:	114.24 mg

Skrobia:	79.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.51 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.67 g
Potas:	2651.86 mg
Fosfor:	821.62 mg
Żelazo:	11.02 mg
Witamina D:	1.06 µg
Tiamina:	0.94 mg
Niacyna:	10.58 mg



08.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	2 sztuki (100g)
Musztarda (GOR)	1 łyżeczka (10g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (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)
Chleb mieszany (GLU)	3 i 1/3 kromki (100g)
Chleb graham (GLU)	1 i 2/3 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2152 kcal	Wartość energetyczna:	8987.84 kJ
Woda:	1251.82 g	Białko ogółem:	89.22 g



Wartości odżywcze

Tłuszcz:	65.06 g
Cholesterol:	249.1 mg
Fruktoza:	3.8 g
Laktoza:	3.37 g
Błonnik pokarmowy:	19.95 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	33.71 g
Sód:	1421.31 mg
Wapń:	825.59 mg
Magnez:	244.66 mg
Witamina A:	1316.78 µg
Witamina E:	7.82 mg
Ryboflawina:	1.08 mg
Witamina C:	93.56 mg

Węglowodany ogółem:	263.06 g
Glukoza:	3.94 g
Sacharoza:	9.07 g
Skrobia:	107.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.88 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.29 g
Potas:	2579.34 mg
Fosfor:	1187.55 mg
Żelazo:	9.29 mg
Witamina D:	0.78 µg
Tiamina:	0.62 mg
Niacyna:	14.56 mg

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 podsmażać. 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: Racuchy z jabłkiem (JAJ, MLE, GLU) (300g) - 3 porcje

- Mąka pszenna, typ 550 - 12 i 1/2 łyżki (150g)
- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Jabłko - 1 i 2/3 sztuki (300g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Proszek do pieczenia - 3/4 łyżeczki (3g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (240ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 3 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Mąkę zmiksować z mlekiem, jajkami i cukrem. Dodać proszek do pieczenia i cynamon. Jabłka obrać, oczyścić z gniazd nasiennych i zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Dodać do ciasta i wymieszać. Smażyć na patelni, aż będą rumiane.

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: Kotlet mielony, panierowany, smażony (GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- 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: Mizeria (MLE) (100g) - 1 porcja

- Ogórek - 1/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

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

- Ogórek - 1/8 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

Ogórka 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: Zupa ogórkowa z ryżem brązowym (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 brązowy - 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: Bigos (SEL, SOJ, MLE, GLU, GOR, JAJ)(200g) - 1 porcja

- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Kielbasa podwawelska - 1/6 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Przecier pomidorowy - 2/3 łyżki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/3 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Z kapusty wykroić głąb, liście umyć i poszatковать.

Do szerokiego garnka wlać łyżkę oleju, dodać pokrojoną kielbasę i podsmażyć 5 minut na małym ogniu aż lekko się zrumieni.

Dodać posiekane liście kapusty, wlać bulion, doprawić solą, pieprzem, dodać listek laurowy i ziele angielskie. Wymieszać, przykryć i zagotować.

Gotować pod przykryciem przez ok. 15 minut, w międzyczasie 1-2 razy zamieszać. Pod koniec gotowania dodać koncentrat pomidorowy.

PRZEPIS: Żurek z ziemniakami (GLU, SEL) (350g) - 4 porcje

- Czosnek - 4 ząbki (20g)
- Kielbasa delikatesowa, z kurczaka - 1 sztuka (120g)
- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Żurek staropolski, butelka Artman - 1/3 opakowania (200ml)



Sposób przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- 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: Surówka z czerwonej kapusty (100g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta czerwona - 2/3 szklanki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa z soczewicą czerwoną i makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)



Sposób przygotowania:

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



PRZEPIS: Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g) - 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/8 szklanki (10g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- 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)



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 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (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: Pieczony 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:

PRZEPIS: Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (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 - 1/6 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



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 ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- 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 pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) - 4 porcje

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły, mrożone - 2/3 opakowania (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 i 1/3 szklanki (120g)
- 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: Ryba panierowana, zapiekana z serem żółtym (RYB, MLE, GLU, JAJ) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Ser edamski (MLE) - 2/3 porcji (20g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kapusta biała zasmażana (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 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 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 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Mięso rozbić i 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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- 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)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

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

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- 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: 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 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Przyprawić solą i pieprzem.

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 pieczony (100g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku i natrzeć czosnkiem, piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut). Filet pociąć na plastry grubości około 1 cm, podawać na ciepło do obiadu lub do kanapek.



PRZEPIS: Surówka z białej kapusty (100g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- 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.

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)
Chleb graham (GLU)	1400g (46 i 2/3 kromki)
Chleb mieszany (GLU)	2600g (86 i 2/3 kromki)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Kasza manna	30g (1/6 szklanki)
Makaron bezjajeczny	130g (1 i 3/4 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	180g (2 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	400g (2 porcje)
Mąka pszenna, typ 550	270g (22 i 1/2 łyżki)
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	55g (1 sztuka)
Ryż biały	50g (1/4 szklanki)
Ryż brązowy	180g (1 szklanka)
Ryż brązowy, ugotowany	200g (1 porcja)



Warzywa

Brokuły, gotowane w wodzie	100g (1 porcja)
Brokuły, mrożone	420g (1 opakowanie)
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	100g (2/3 porcji)
Burak	80g (3/4 sztuki)
Cebula	120g (1 i 1/4 sztuki)
Cukinia	130g (1/5 sztuki)
Czosnek	34g (6 i 3/4 ząbka)
Fasolka szparagowa, gotowana	100g (2/3 porcji)
Fasolka szparagowa, mrożona	80g (1/5 opakowania)
Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	10g (1/8 szklanki)
Kalafior	200g (1 porcja)
Kalarepa	100g (2/3 sztuki)
Kapusta biała	270g (1/8 sztuki)

Kapusta czerwona	70g (2/3 szklanki)
Kapusta kwaszona	120g (1 szklanka)
Koncentrat pomidorowy 30%	15g (1 łyżeczka)
Koper, świeży	27g (6 i 3/4 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)
Marchew	1000g (22 i 1/4 sztuki)
Ogórek	795g (4 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszzone	250g (4 i 1/4 sztuki)
Passata	120g (1/2 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	530g (6 i 2/3 sztuki)
Pietruszka, liście	43g (7 i 1/4 łyżeczek)
Pomidor	700g (4 sztuki)
Por	280g (2 sztuki)
Przecier pomidorowy	10g (2/3 łyżki)
Seler korzeniowy	255g (3/4 sztuki)
Seler naciowy	54g (1/7 sztuki)
Soczewica czerwona, nasiona suche	70g (1/3 szklanki)
Szczypiorek	5g (1 łyżka)
Szpinak	80g (3 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1400g (16 i 1/2 sztuki)
Ziemniaki, średnie	780g (8 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki (MLE)	55ml (2 i 3/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	810g (5 i 1/3 opakowania)
Jogurt owocowy (MLE)	600g (4 opakowania)
Kefir (MLE)	200ml (1 opakowanie)
Mleko 2% tłuszczu	290ml (1 i 1/4 szklanki)



Ser edamski (MLE)	220g (7 i 1/3 porcji)
Śmietana 12% (MLE)	110g (7 i 1/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	220g (7 i 1/3 porcji)

Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	580g (11 i 2/3 sztuki)
Kaszanka (GLU, SOJ, GOR, SEL)	100g (1 porcja)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	120g (1 sztuka)
Kiełbasa podwawelska	40g (1/6 sztuki)
Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	50g (1 i 2/3 porcji)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	190g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	590g (5 i 3/4 sztuki)
Parówki (SOJ, GLU, SEL, MLE, GOR)	200g (4 sztuki)
Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	50g (1 i 2/3 plastra)
Paszтетowa drobiowa (GLU, SOJ, MLE, SEL)	50g (1 porcja)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	100g (3 i 1/3 porcji)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	150g (5 porcji)
Szynkowa dębowa drobiowa	100g (3 i 1/3 porcji)
Szynkowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE)	50g (1 i 2/3 porcji)
Wieprzowina, łopatką	170g (1 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g (1/3 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)

Oleje i tłuszcze

Masło ekstra	5g (1/2 plastra)
Masło ekstra (MLE)	290g (29 porcji)
Olej rzepakowy	210ml (21 łyżki)

Cukier, słodocze i przekąski

Cukier	23g (2 łyżki)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	25g (1 i 2/3 łyżeczki)

Miód pszczeni	25g (1 łyżka)
---------------	---------------

Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	640g (6 i 1/3 sztuki)
---------------	-----------------------

Owoce, orzechy i nasiona

Jabłko	300g (1 i 2/3 sztuki)
Mieszanka kompotowa	700g (23 i 1/3 porcji)

Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	5600ml (23 i 1/3 szklanki)
Sok z cytryny	13ml (2 i 1/4 łyżki)
Woda	2280ml (9 i 1/2 szklanki)

Przyprawy

Bulion rosołowy	180ml (3/4 szklanki)
Bulion warzywny	100ml (1/3 szklanki)
Cynamon, mielony	3g (3/4 łyżeczki)
Gałka muszkatołowa, mielona	2g (2 szczypty)
Ketchup, łagodny	15g (1 łyżka)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	14g (7 sztuk)
Majeranek, suszony	9g (3 łyżeczki)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Musztarda (GOR)	10g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	7g (1 i 3/4 łyżeczki)
Pasta curry, żółta	2g (1/7 łyżki)
Pieprz czarny	29g (29 szczypty)
Proszek do pieczenia	3g (3/4 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	14g (4 i 2/3 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	3g (3 szczypty)
Żelatyna	4g (1/2 łyżki)



Produkty vege/vegan

Mleczko kokosowe

30ml (3 łyżki)



Dania gotowe

Żurek staropolski, butelka Artman

200ml (1/3
opakowania)