

JADŁOSPIS

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

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 Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (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 graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynekowa z kurczakiem (GLU, SOJ, GOR, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Sałatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynekowa 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 Masło ekstra (MLE) Chleb graham (GLU) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (MLE) (50g) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Pomidor	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek	Jogurt naturalny (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie 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) Schab duszony (100g) 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 graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Łopatką konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru 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)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej 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 graham (GLU)	5 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:	1837 kcal	Wartość energetyczna:	7665.04 kJ
Woda:	1417.85 g	Białko ogółem:	85 g
Tłuszcz:	68.98 g	Węglowodany ogółem:	216.82 g
Cholesterol:	357.6 mg	Glukoza:	4.8 g
Fruktoza:	4.72 g	Sacharoza:	6.37 g
Laktoza:	3.32 g	Skrobia:	174.32 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	36.09 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.81 g
Sód:	1428.82 mg
Wapń:	497.7 mg
Magnez:	434.53 mg
Witamina A:	2259.29 µg
Witamina E:	14.4 mg
Ryboflawina:	1.15 mg
Witamina C:	88.16 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.07 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	13.59 g
Potas:	3551.98 mg
Fosfor:	1509.61 mg
Żelazo:	14.75 mg
Witamina D:	1.49 µg
Tiamina:	0.73 mg
Niacyna:	33.16 mg



24.02.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 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

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa wieprzowego (JAJ, GLU) (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 graham (GLU)	5 kromek (150g)
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:	1680 kcal	Wartość energetyczna:	7029.78 kJ
Woda:	1205.59 g	Białko ogółem:	78.3 g
Tłuszcz:	55.05 g	Węglowodany ogółem:	214.25 g
Cholesterol:	187.5 mg	Glukoza:	2.82 g
Fruktoza:	2.9 g	Sacharoza:	5.38 g
Laktoza:	3.32 g	Skrobia:	180.51 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	31.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.42 g
Sód:	996.82 mg
Wapń:	389.82 mg
Magnez:	344.76 mg
Witamina A:	863.08 µg
Witamina E:	9.56 mg
Ryboflawina:	0.92 mg
Witamina C:	74.26 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.1 g
Potas:	3074.74 mg
Fosfor:	1179.2 mg
Żelazo:	13.41 mg
Witamina D:	1.11 µg
Tiamina:	0.99 mg
Niacyna:	23.79 mg



25.02.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► 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 wielowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1716 kcal	Wartość energetyczna:	7155.43 kJ
Woda:	3873.25 g	Białko ogółem:	74.73 g
Tłuszcz:	60.38 g	Węglowodany ogółem:	216.68 g
Cholesterol:	160.3 mg	Glukoza:	3.77 g
Fruktoza:	3.8 g	Sacharoza:	6.18 g
Laktoza:	3.76 g	Skrobia:	172.62 g
Błonnik pokarmowy:	36.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.47 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.46 g



Wartości odżywcze

Sód:	2373.38 mg	Potas:	2963.01 mg
Wapń:	883.94 mg	Fosfor:	1398.62 mg
Magnez:	369.24 mg	Żelazo:	12.83 mg
Witamina A:	1132.12 µg	Witamina D:	0.76 µg
Witamina E:	9.87 mg	Tiamina:	0.88 mg
Ryboflawina:	1 mg	Niacyna:	22.39 mg
Witamina C:	103.26 mg		



26.02.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
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 graham (GLU)	5 kromek (150g)
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:	1890 kcal	Wartość energetyczna:	7889.45 kJ
Woda:	1274.51 g	Białko ogółem:	89.01 g
Tłuszcz:	63.78 g	Węglowodany ogółem:	237.49 g
Cholesterol:	228.1 mg	Glukoza:	3.88 g
Fruktoza:	3.21 g	Sacharoza:	6.7 g
Laktoza:	3.32 g	Skrobia:	188.73 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	35.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.52 g
Sód:	1411.36 mg
Wapń:	499.38 mg
Magnez:	486.06 mg
Witamina A:	1590.32 µg
Witamina E:	11.71 mg
Ryboflawina:	1.22 mg
Witamina C:	87.29 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.5 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.83 g
Potas:	3087.52 mg
Fosfor:	1579.57 mg
Żelazo:	16.32 mg
Witamina D:	1.07 µg
Tiamina:	1.7 mg
Niacyna:	28.81 mg



27.02.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
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 graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Salatka jarzynowa z majonezem (JAJ, MLE, GOR, SEL) (70g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1833 kcal	Wartość energetyczna:	7659.53 kJ
Woda:	1240.53 g	Białko ogółem:	77.69 g
Tłuszcz:	69.73 g	Węglowodany ogółem:	221.03 g
Cholesterol:	530.2 mg	Glukoza:	3.12 g
Fruktoza:	3.15 g	Sacharoza:	6.82 g
Laktoza:	3.37 g	Skrobia:	163.53 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	36.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.82 g
Sód:	1483.05 mg
Wapń:	869.58 mg
Magnez:	348.31 mg
Witamina A:	1640.47 µg
Witamina E:	11.1 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	100.05 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.72 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.98 g
Potas:	2846.24 mg
Fosfor:	1537.48 mg
Żelazo:	14.12 mg
Witamina D:	2.29 µg
Tiamina:	0.66 mg
Niacyna:	18.13 mg



28.02.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
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 wielowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
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:	1772 kcal	Wartość energetyczna:	6484.77 kJ
Woda:	1144.54 g	Białko ogółem:	80.41 g
Tłuszcz:	53.79 g	Węglowodany ogółem:	238.55 g
Cholesterol:	332.3 mg	Glukoza:	2.4 g
Fruktoza:	2.45 g	Sacharoza:	10.78 g
Laktoza:	3.64 g	Skrobia:	156.53 g
Błonnik pokarmowy:	35.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.25 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.94 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.46 g



Wartości odżywcze

Sód:	1034.14 mg	Potas:	2928.23 mg
Wapń:	453.55 mg	Fosfor:	1227.65 mg
Magnez:	337.25 mg	Żelazo:	14.45 mg
Witamina A:	1192.39 µg	Witamina D:	1.16 µg
Witamina E:	9.54 mg	Tiamina:	0.44 mg
Ryboflawina:	1.03 mg	Niacyna:	20.5 mg
Witamina C:	69.51 mg		



01.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
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 graham (GLU)	5 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:	1612 kcal	Wartość energetyczna:	6758.21 kJ
Woda:	1185.04 g	Białko ogółem:	80.74 g
Tłuszcz:	45.01 g	Węglowodany ogółem:	214.65 g
Cholesterol:	139.6 mg	Glukoza:	2.06 g
Fruktoza:	2.17 g	Sacharoza:	5.72 g
Laktoza:	3.32 g	Skrobia:	182.66 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	30.03 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.64 g
Sód:	1189.14 mg
Wapń:	428.63 mg
Magnez:	351.15 mg
Witamina A:	1043.54 µg
Witamina E:	8.19 mg
Ryboflawina:	0.82 mg
Witamina C:	85.98 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.03 g
Potas:	3043.57 mg
Fosfor:	1268.63 mg
Żelazo:	13.76 mg
Witamina D:	1.04 µg
Tiamina:	1.41 mg
Niacyna:	29.47 mg



02.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej 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 graham (GLU)	5 kromek (150g)
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:	1779 kcal	Wartość energetyczna:	7439.66 kJ
Woda:	1266.74 g	Białko ogółem:	87.6 g
Tłuszcz:	57.27 g	Węglowodany ogółem:	227.27 g
Cholesterol:	164.9 mg	Glukoza:	5.74 g
Fruktoza:	5.64 g	Sacharoza:	6.17 g
Laktoza:	7.36 g	Skrobia:	175.96 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	36.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.82 g
Sód:	962.77 mg
Wapń:	585.73 mg
Magnez:	408.04 mg
Witamina A:	2033.71 µg
Witamina E:	10.96 mg
Ryboflawina:	1.02 mg
Witamina C:	95.44 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.84 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.08 g
Potas:	3395.63 mg
Fosfor:	1381.18 mg
Żelazo:	14.24 mg
Witamina D:	0.58 µg
Tiamina:	0.96 mg
Niacyna:	33.88 mg



03.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
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 graham (GLU)	5 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:	1847 kcal	Wartość energetyczna:	7713.2 kJ
Woda:	1316.73 g	Białko ogółem:	89.78 g
Tłuszcz:	60.82 g	Węglowodany ogółem:	232.05 g
Cholesterol:	236.7 mg	Glukoza:	5.17 g
Fruktoza:	4.97 g	Sacharoza:	5.45 g
Laktoza:	3.73 g	Skrobia:	170.33 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	37.53 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.41 g
Sód:	1121.27 mg
Wapń:	664.78 mg
Magnez:	367.69 mg
Witamina A:	799.18 µg
Witamina E:	13.57 mg
Ryboflawina:	1 mg
Witamina C:	178.95 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.27 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.36 g
Potas:	3232.21 mg
Fosfor:	1331.2 mg
Żelazo:	12.93 mg
Witamina D:	1.7 µg
Tiamina:	0.63 mg
Niacyna:	20.5 mg



04.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
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 graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1868 kcal	Wartość energetyczna:	6900.14 kJ
Woda:	1394.34 g	Białko ogółem:	88.05 g
Tłuszcz:	62.26 g	Węglowodany ogółem:	233.18 g
Cholesterol:	354.15 mg	Glukoza:	3.68 g
Fruktoza:	3.89 g	Sacharoza:	5.34 g



Wartości odżywcze

Laktoza:	6.03 g
Błonnik pokarmowy:	37.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.79 g
Sód:	1316.79 mg
Wapń:	562.27 mg
Magnez:	357.27 mg
Witamina A:	2387.6 µg
Witamina E:	11.34 mg
Ryboflawina:	1.36 mg
Witamina C:	77.34 mg

Skrobia:	151.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.15 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	11.25 g
Potas:	3099.45 mg
Fosfor:	1340.87 mg
Żelazo:	15.22 mg
Witamina D:	1.82 µg
Tiamina:	1.45 mg
Niacyna:	25.01 mg



05.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Schab duszony (100g)	1 porcja
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 graham (GLU)	5 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:	1769 kcal	Wartość energetyczna:	7399.94 kJ
Woda:	1250.33 g	Białko ogółem:	82.65 g
Tłuszcz:	61.04 g	Węglowodany ogółem:	218.58 g
Cholesterol:	155.9 mg	Glukoza:	2.99 g
Fruktoza:	2.94 g	Sacharoza:	6.16 g
Laktoza:	3.74 g	Skrobia:	159.33 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	36.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.38 g
Sód:	1374.22 mg
Wapń:	460.97 mg
Magnez:	354.29 mg
Witamina A:	1506.19 µg
Witamina E:	10.9 mg
Ryboflawina:	1.17 mg
Witamina C:	74.77 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.4 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.59 g
Potas:	3207.33 mg
Fosfor:	1326.39 mg
Żelazo:	13.78 mg
Witamina D:	2.06 µg
Tiamina:	1.41 mg
Niacyna:	31.32 mg



06.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
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 graham (GLU)	5 kromek (150g)
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:	1838 kcal	Wartość energetyczna:	7688.03 kJ
Woda:	1222.04 g	Białko ogółem:	90.06 g
Tłuszcz:	57.42 g	Węglowodany ogółem:	234.67 g
Cholesterol:	256.05 mg	Glukoza:	3.88 g
Fruktoza:	3.82 g	Sacharoza:	6.29 g
Laktoza:	3.57 g	Skrobia:	148.8 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	38.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.14 g
Sód:	1291.44 mg
Wapń:	924.84 mg
Magnez:	376.53 mg
Witamina A:	1889.28 µg
Witamina E:	10.21 mg
Ryboflawina:	1.09 mg
Witamina C:	179.83 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.48 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.91 g
Potas:	2979.41 mg
Fosfor:	1415.22 mg
Żelazo:	14.33 mg
Witamina D:	1.76 µg
Tiamina:	0.56 mg
Niacyna:	19.78 mg



07.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 kromek (150g)
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 wielowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 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:	1873 kcal	Wartość energetyczna:	6905.83 kJ
Woda:	1254.3 g	Białko ogółem:	79.36 g
Tłuszcz:	58.18 g	Węglowodany ogółem:	256.49 g
Cholesterol:	262.5 mg	Glukoza:	4.14 g
Fruktoza:	4.03 g	Sacharoza:	7.44 g
Laktoza:	3.71 g	Skrobia:	161.98 g
Błonnik pokarmowy:	42.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.42 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.18 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	10.73 g



Wartości odżywcze

Sód:	963.72 mg	Potas:	3102.86 mg
Wapń:	498.02 mg	Fosfor:	1210.62 mg
Magnez:	354.19 mg	Żelazo:	15.32 mg
Witamina A:	2073.51 µg	Witamina D:	1.08 µg
Witamina E:	12.36 mg	Tiamina:	0.95 mg
Ryboflawina:	1.13 mg	Niacyna:	18.55 mg
Witamina C:	105.34 mg		



08.03.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	2/3 opakowania (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham (GLU)	5 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 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 graham (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1730 kcal	Wartość energetyczna:	7232.14 kJ
Woda:	1188.63 g	Białko ogółem:	79.45 g
Tłuszcz:	53.37 g	Węglowodany ogółem:	229.01 g
Cholesterol:	195.1 mg	Glukoza:	3.94 g
Fruktoza:	3.8 g	Sacharoza:	8.62 g
Laktoza:	3.37 g	Skrobia:	189.57 g



Wartości odżywcze

Błonnik pokarmowy:	32.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.49 g
Sód:	1245.31 mg
Wapń:	851.09 mg
Magnez:	348.96 mg
Witamina A:	1314.78 µg
Witamina E:	9.21 mg
Ryboflawina:	0.98 mg
Witamina C:	93.56 mg

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.81 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.15 g
Potas:	2909.84 mg
Fosfor:	1479.55 mg
Żelazo:	12.41 mg
Witamina D:	0.42 µg
Tiamina:	0.51 mg
Niacyna:	20.86 mg



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. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

PRZEPIS: 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 kapusty pekińskiej i marchewki (100g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 liść (55g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

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: 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: 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: 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:

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

PRZEPIS: 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 kiszane - 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 poszatkować. 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: Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



Sposób przygotowania:

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: 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Schab duszony (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: Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 muszkatołową. 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 muszkatołowa, 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 tarta	30g (1/4 szklanki)
Chleb graham (GLU)	4200g (140 kromek)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza gryczana, gotowana	200g (1 i 1/3 szklanki)
Makaron bezjajeczny	30g (1/3 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty	180g (2 szklanki)
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	400g (2 porcje)
Mąka pszenna, typ 550	130g (10 i 3/4 łyżki)
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	110g (1 sztuka)
Cukinia	130g (1/5 sztuki)
Czosnek	32g (6 i 1/3 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)
Kapusta pekińska	110g (2 i 1/4 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	15g (1 łyżeczka)
Koper, świeży	32g (8 łyżeczek)
Korzeń imbiru, surowy	5g (1/8 sztuki)

Marchew	1075g (23 i 3/4 sztuki)
Ogórek	795g (4 i 1/3 sztuki)
Ogórki kiszone	250g (4 i 1/4 sztuki)
Passata	120g (1/2 szklanki)
Pieczarka uprawna, świeża	50g (2 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, korzeń	520g (6 i 1/2 sztuki)
Pietruszka, liście	46g (7 i 2/3 łyżeczek)
Pomidor	700g (4 sztuki)
Por	275g (2 sztuki)
Przecier pomidorowy	10g (2/3 łyżki)
Seler korzeniowy	245g (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	1800g (21 i 1/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	870g (9 i 2/3 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt naturalny grecki (MLE)	65ml (3 i 1/4 łyżki)
Jogurt naturalny (MLE)	1410g (9 i 1/3 opakowania)
Mleko 2% tłuszczu	130ml (2/3 szklanki)
Ser edamski (MLE)	220g (7 i 1/3 porcji)
Śmietana 12% (MLE)	110g (7 i 1/3 łyżki)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	170g (5 i 2/3 porcji)



Mięso i jaja

Jaja kurze, całe (JAJ)	480g (9 i 2/3 sztuki)
Kiełbasa delikatesowa, z kurczaka	120g (1 sztuka)
Kiełbasa podwawelska	40g (1/6 sztuki)



Łopátka konserwowa (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	50g (1 i 2/3 porcji)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	200g (1 sztuka)
Mięso z podudzia indyka, bez skóry	190g (1 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	615g (6 i 1/4 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	50g (1 i 2/3 plastra)
Polędwica Sopočka (GLU, SOJ, SEL)	100g (3 i 1/3 porcji)
Szynka Biała (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	150g (5 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, łopátka	170g (1 i 2/3 sztuki)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	200g (3/4 porcji)
Wieprzowina, szynka surowa	200g (2 porcje)



Oleje i tłuszcze

Masło ekstra (MLE)	290g (29 porcji)
Olej rzepakowy	250ml (25 łyżki)



Cukier, słodocze i przekąski

Cukier	3g (1/4 łyżki)
--------	----------------



Ryby i owoce morza

Dorsz, świeży	640g (6 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	13ml (2 i 1/4 łyżki)

Woda	2280ml (9 i 1/2 szklanki)
------	---------------------------



Przyprawy

Bazylią, 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	3g (1 łyżeczka)
Liść laurowy, suszony	14g (7 sztuk)
Majeranek, suszony	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	5g (1/5 łyżki)
Oregano, suszone	2g (2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	9g (2 i 1/4 łyżeczki)
Pasta curry, żółta	2g (1/7 łyżki)
Pieprz czarny	34g (34 szczypty)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	12g (4 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)
-----------------------------------	------------------------