

JADŁOSPIS

Elżbietanki dieta łatwostrawna

09.03.2026 - 22.03.2026

poniedziałek (2026-03-09)	wtorek (2026-03-10)	środa (2026-03-11)	czwartek (2026-03-12)	piątek (2026-03-13)	sobota (2026-03-14)	niedziela (2026-03-15)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Cukinia Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurcze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) Cukinia Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Marchewka duszona (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g) Buraki tarte, gotowane Kasza jaglana, ugotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (180g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, gotowane (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)

poniedziałek (2026-03-16)	wtorek (2026-03-17)	środa (2026-03-18)	czwartek (2026-03-19)	piątek (2026-03-20)	sobota (2026-03-21)	niedziela (2026-03-22)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczele Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Cukinia Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtusty (MLE) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Cukinia Sałata
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Grysikowa (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (100g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórki kiszane	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Cukinia Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórki kiszane	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)	Jogurt owocowy (MLE)	Jogurt naturalny (MLE)



09.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	1 sztuka (75g)
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (100g)	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)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1951 kcal	Wartość energetyczna:	10298.6 kJ
Woda:	1311.76 g	Białko ogółem:	86.05 g
Tłuszcz:	63.24 g	Węglowodany ogółem:	269.02 g
Węglowodany przyswajalne:	95.83 g	Glukoza:	6.63 g
Fruktoza:	6.44 g	Sacharoza:	10.54 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	58.16 g
Błonnik pokarmowy:	21.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.33 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.87 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.19 g



Wartości odżywcze

Sód:	1549.1 mg	Potas:	2853.44 mg
Wapń:	582.51 mg	Fosfor:	920.91 mg
Magnez:	200.44 mg	Żelazo:	7.67 mg
Witamina A:	2536.77 µg	Witamina D:	0.91 µg
Witamina E:	8.99 mg	Tiamina:	1.36 mg
Ryboflawina:	1.13 mg	Niacyna:	16.59 mg
Witamina C:	91.45 mg		



10.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	2/3 szklanki (100g)
Kasza jaglana, ugotowana	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1908 kcal	Wartość energetyczna:	7072.98 kJ
Woda:	1208.88 g	Białko ogółem:	95.35 g
Tłuszcz:	53.74 g	Węglowodany ogółem:	269.03 g
Węglowodany przyswajalne:	44.65 g	Glukoza:	2.03 g
Fruktoza:	2.17 g	Sacharoza:	12.17 g
Laktoza:	13.82 g	Skrobia:	18.89 g
Błonnik pokarmowy:	15.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.34 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.42 g
Sód:	711.68 mg	Potas:	2458.98 mg
Wapń:	581.14 mg	Fosfor:	828.66 mg
Magnez:	174.27 mg	Żelazo:	7.03 mg
Witamina A:	949.09 µg	Witamina D:	0.49 µg
Witamina E:	5.65 mg	Tiamina:	0.71 mg
Ryboflawina:	1.13 mg	Niacyna:	19.16 mg
Witamina C:	74.34 mg		



11.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja

Cukinia 1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE) 1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1960 kcal	Wartość energetyczna:	8227.57 kJ
Woda:	1455.25 g	Białko ogółem:	92.51 g
Tłuszcz:	61.68 g	Węglowodany ogółem:	267.44 g
Węglowodany przyswajalne:	92.71 g	Glukoza:	2.89 g
Fruktoza:	2.88 g	Sacharoza:	6.21 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	66.49 g
Błonnik pokarmowy:	18.85 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.29 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.29 g
Sód:	784.17 mg	Potas:	2701.62 mg
Wapń:	575.21 mg	Fosfor:	1057.02 mg
Magnez:	202.62 mg	Żelazo:	6.34 mg
Witamina A:	1044.88 µg	Witamina D:	1.15 µg
Witamina E:	7.51 mg	Tiamina:	0.64 mg
Ryboflawina:	1.42 mg	Niacyna:	15.16 mg
Witamina C:	87.53 mg		



12.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) 1 porcja

Weka (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

Jaja kurze, całe (JAJ) 1 sztuka (50g)

Pomidor 1/4 sztuki (50g)

Salata 1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) 1 porcja

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

Twarożek do naleśników (MLE) (120g) 1 porcja

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1885 kcal	Wartość energetyczna:	7918.74 kJ
Woda:	1216.99 g	Białko ogółem:	85.91 g
Tłuszcz:	57.88 g	Węglowodany ogółem:	264.32 g
Węglowodany przyswajalne:	81.71 g	Glukoza:	3.33 g
Fruktoza:	3.29 g	Sacharoza:	7.83 g
Laktoza:	14.79 g	Skrobia:	49.95 g
Błonnik pokarmowy:	17.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.59 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.52 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.99 g
Sód:	1143.07 mg	Potas:	2077.96 mg
Wapń:	615.46 mg	Fosfor:	756.41 mg
Magnez:	131.31 mg	Żelazo:	5.98 mg
Witamina A:	1350.45 µg	Witamina D:	1.49 µg
Witamina E:	5.93 mg	Tiamina:	0.52 mg
Ryboflawina:	1.41 mg	Niacyna:	5.16 mg
Witamina C:	128.2 mg		



13.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (100g)	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)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 plastra (20g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1851 kcal	Wartość energetyczna:	8617.13 kJ
Woda:	1257.32 g	Białko ogółem:	84.32 g
Tłuszcz:	57.58 g	Węglowodany ogółem:	259.02 g
Węglowodany przyswajalne:	83.89 g	Glukoza:	4.04 g
Fruktoza:	4.61 g	Sacharoza:	6.33 g
Laktoza:	10.32 g	Skrobia:	53.82 g
Błonnik pokarmowy:	19.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.55 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.85 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.06 g
Sód:	548.31 mg	Potas:	2822.67 mg
Wapń:	596.87 mg	Fosfor:	804.63 mg
Magnez:	204.62 mg	Żelazo:	6.47 mg
Witamina A:	1323.61 µg	Witamina D:	1.28 µg
Witamina E:	8.08 mg	Tiamina:	0.64 mg
Ryboflawina:	1.03 mg	Niacyna:	9.57 mg
Witamina C:	94.98 mg		



14.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (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)

Salata 1/8 sztuki (10g)

► **Obiad**

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) 1 porcja

Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (180g) 1 porcja

Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) 2/3 porcji (100g)

Ryż biały, gotowany 1 i 2/3 szklanki (200g)

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Weka (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

Twaróg krajanka półtłusty (MLE) 1 i 2/3 porcji (50g)

Cukinia 1/8 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

Jogurt owocowy (MLE) 1 opakowanie (150g)



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1990 kcal	Wartość energetyczna:	8355.8 kJ
Woda:	1533.97 g	Białko ogółem:	90.37 g
Tłuszcz:	57.5 g	Węglowodany ogółem:	287.8 g
Węglowodany przyswajalne:	109.65 g	Glukoza:	4.14 g
Fruktoza:	4.28 g	Sacharoza:	11.29 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	77.96 g
Błonnik pokarmowy:	20.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.9 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.31 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.12 g
Sód:	393.98 mg	Potas:	2827.68 mg
Wapń:	519.96 mg	Fosfor:	874.66 mg
Magnez:	205.56 mg	Żelazo:	6.31 mg
Witamina A:	2078.92 µg	Witamina D:	0.21 µg
Witamina E:	9.77 mg	Tiamina:	0.6 mg
Ryboflawina:	1 mg	Niacyna:	18.24 mg
Witamina C:	125.94 mg		



15.03.2026 (niedziela)

► **Śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) 1 porcja

Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Poładwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, gotowane (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (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)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1845 kcal	Wartość energetyczna:	7752.97 kJ
Woda:	1288.56 g	Białko ogółem:	88.56 g
Tłuszcz:	52.27 g	Węglowodany ogółem:	264.08 g
Węglowodany przyswajalne:	92.23 g	Glukoza:	3.25 g
Fruktoza:	3.47 g	Sacharoza:	5.03 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	66.06 g
Błonnik pokarmowy:	17.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.38 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.51 g
Sód:	1011.82 mg	Potas:	2706.58 mg
Wapń:	551.59 mg	Fosfor:	958.92 mg
Magnez:	191.04 mg	Żelazo:	6.84 mg
Witamina A:	996.12 µg	Witamina D:	0.8 µg
Witamina E:	6.19 mg	Tiamina:	1.1 mg
Ryboflawina:	1.31 mg	Niacyna:	13.57 mg
Witamina C:	76.89 mg		



16.03.2026 (poniedziałek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (55g)
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł)	2/3 porcji (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	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)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1940 kcal	Wartość energetyczna:	7400.25 kJ
Woda:	1483.72 g	Białko ogółem:	79.9 g
Tłuszcz:	63.99 g	Węglowodany ogółem:	268 g
Węglowodany przyswajalne:	107.29 g	Glukoza:	2.99 g
Fruktoza:	3.14 g	Sacharoza:	6.41 g
Laktoza:	10.13 g	Skrobia:	63.16 g
Błonnik pokarmowy:	17.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.97 g



Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	24.21 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.62 g
Sód:	829.99 mg	Potas:	3130.96 mg
Wapń:	588.43 mg	Fosfor:	939.97 mg
Magnez:	199.18 mg	Żelazo:	7.4 mg
Witamina A:	1725.29 µg	Witamina D:	1.08 µg
Witamina E:	10.03 mg	Tiamina:	0.65 mg
Ryboflawina:	1.35 mg	Niacyna:	13.39 mg
Witamina C:	140.03 mg		



17.03.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (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)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Grycikowa (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszzone	1 sztuka (60g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1847 kcal	Wartość energetyczna:	7755.67 kJ
Woda:	1379.67 g	Białko ogółem:	88.06 g
Tłuszcz:	50.28 g	Węglowodany ogółem:	271.4 g
Węglowodany przyswajalne:	92.21 g	Glukoza:	3.65 g
Fruktoza:	3.54 g	Sacharoza:	14.35 g
Laktoza:	13.82 g	Skrobia:	54.67 g
Błonnik pokarmowy:	21.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.11 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.36 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.02 g
Sód:	1533.87 mg	Potas:	2846.05 mg
Wapń:	626.19 mg	Fosfor:	1054.46 mg
Magnez:	206.37 mg	Żelazo:	8.04 mg
Witamina A:	2793.37 µg	Witamina D:	1.32 µg
Witamina E:	5.41 mg	Tiamina:	0.84 mg
Ryboflawina:	1.5 mg	Niacyna:	21.16 mg
Witamina C:	78.24 mg		



18.03.2026 (środa)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (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)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1882 kcal	Wartość energetyczna:	7900.29 kJ
Woda:	1240.54 g	Białko ogółem:	94.86 g
Tłuszcz:	52.12 g	Węglowodany ogółem:	268.03 g
Węglowodany przyswajalne:	49.87 g	Glukoza:	4.09 g
Fruktoza:	4.16 g	Sacharoza:	6.71 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	19.8 g
Błonnik pokarmowy:	23.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.65 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.69 g
Sód:	704.75 mg	Potas:	2689.67 mg
Wapń:	563.23 mg	Fosfor:	820.56 mg
Magnez:	171.86 mg	Żelazo:	6.1 mg
Witamina A:	1371.71 µg	Witamina D:	1.18 µg
Witamina E:	7.18 mg	Tiamina:	1.77 mg
Ryboflawina:	1.29 mg	Niacyna:	14.68 mg
Witamina C:	156.92 mg		



19.03.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)

1 porcja

Weka (GLU)

5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE)

1 porcja (10g)

Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)

1 porcja

Pomidor

1/4 sztuki (50g)

Sałata

1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)

1 porcja

Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE)

1 porcja

Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (100g)

1 porcja

Kompot wieloowocowy (200ml)

1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1930 kcal	Wartość energetyczna:	10222.95 kJ
Woda:	1116.75 g	Białko ogółem:	83.72 g
Tłuszcz:	55.89 g	Węglowodany ogółem:	281.38 g
Węglowodany przyswajalne:	103.84 g	Glukoza:	4.75 g
Fruktoza:	6.67 g	Sacharoza:	18.17 g
Laktoza:	10.2 g	Skrobia:	59.7 g
Błonnik pokarmowy:	16.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.74 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.79 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.68 g
Sód:	757.14 mg	Potas:	1874.35 mg
Wapń:	451.78 mg	Fosfor:	663.74 mg
Magnez:	133.29 mg	Żelazo:	4.35 mg
Witamina A:	2089.77 µg	Witamina D:	0.37 µg
Witamina E:	6.47 mg	Tiamina:	0.43 mg
Ryboflawina:	0.87 mg	Niacyna:	6.81 mg
Witamina C:	69.92 mg		



20.03.2026 (piątek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	2/3 szklanki (100g)

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)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1784 kcal	Wartość energetyczna:	7506.81 kJ
Woda:	1393.96 g	Białko ogółem:	82.15 g
Tłuszcz:	45.37 g	Węglowodany ogółem:	273.94 g
Węglowodany przyswajalne:	91.97 g	Glukoza:	3.68 g
Fruktoza:	3.78 g	Sacharoza:	12.03 g
Laktoza:	10.13 g	Skrobia:	62.63 g
Błonnik pokarmowy:	18.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.21 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.26 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	2.7 g
Sód:	511.1 mg	Potas:	2939.96 mg
Wapń:	642.46 mg	Fosfor:	905.34 mg
Magnez:	200.23 mg	Żelazo:	9.13 mg
Witamina A:	1574.52 µg	Witamina D:	2.25 µg
Witamina E:	4.72 mg	Tiamina:	0.64 mg
Ryboflawina:	1.52 mg	Niacyna:	7.49 mg
Witamina C:	145.79 mg		



21.03.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► **Obiad**

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)

► **Posiłek nocny**

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



**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1882 kcal	Wartość energetyczna:	6567.96 kJ
Woda:	1071.4 g	Białko ogółem:	87.68 g
Tłuszcz:	45.33 g	Węglowodany ogółem:	289.57 g
Węglowodany przyswajalne:	53.9 g	Glukoza:	1.76 g
Fruktoza:	1.83 g	Sacharoza:	6.26 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	27.9 g
Błonnik pokarmowy:	20.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	11.79 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	3.8 g
Sód:	1373.15 mg	Potas:	1843.21 mg
Wapń:	473.61 mg	Fosfor:	735.82 mg
Magnez:	154.77 mg	Żelazo:	6.17 mg
Witamina A:	1343.05 µg	Witamina D:	0.52 µg
Witamina E:	4.61 mg	Tiamina:	0.64 mg
Ryboflawina:	1.06 mg	Niacyna:	10.12 mg
Witamina C:	83.45 mg		



22.03.2026 (niedziela)

► **Śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)

Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► Obiad

Rosół z ryżem (SEL) (350g)	1 porcja
Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1797 kcal	Wartość energetyczna:	7550.56 kJ
Woda:	1226.85 g	Białko ogółem:	89.45 g
Tłuszcz:	50.13 g	Węglowodany ogółem:	256.54 g
Węglowodany przyswajalne:	81.77 g	Glukoza:	3.7 g
Fruktoza:	3.7 g	Sacharoza:	11.45 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	47.91 g
Błonnik pokarmowy:	18.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.46 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.63 g
Sód:	739.88 mg	Potas:	2700.94 mg
Wapń:	562.1 mg	Fosfor:	855.22 mg
Magnez:	183.55 mg	Żelazo:	6.76 mg
Witamina A:	2349.58 µg	Witamina D:	1.08 µg
Witamina E:	5.7 mg	Tiamina:	1.54 mg
Ryboflawina:	1.17 mg	Niacyna:	16.47 mg
Witamina C:	67.28 mg		

PRZEPIS: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1 łyżeczka (5ml)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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: Marchewka duszona (100g) - 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

Ugotować kompot.

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: Duszona pierś z kurczaka w sosie koperkowym (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

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

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Doprawić solą i pieprzem.

PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsa drobiowego, w sosie pomidorowym, zapiekane b/cebuli (JAJ) (160g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 liść (50g)
- Kasza manna - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/6 szklanki (40g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

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

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- 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)



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 gąlką muszkatołową. Zabielić śmietaną. Posypać natką pietruszki.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób
przygotowania:

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

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

- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 łyżka (20ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2 i 2/3 porcji (80g)



Sposób
przygotowania:

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

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

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



Sposób
przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

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

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 2/3 porcji (90g)



Sposób
przygotowania:

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka drobiowa, duszona (MLE, GLU, SEL) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę. Obsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Mięso zalać wodą, dodać warzywa i gotować do miękkości. Sos zagęścić mąką. Doprawić do smaku.

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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- 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: Udko z kurczaka, gotowane (100g) - 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (100g) - 1 porcja

- Sałata lodowa - 1/4 sztuki (90g)
- Koper, świeży - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób przygotowania:

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób
przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób
przygotowania:

Przygotować sos.

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

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



Sposób
przygotowania:

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

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurcze, 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: 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- 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: 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 500 - 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: Surówka z marchewki (100g) - 1 porcja

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



Sposób
przygotowania:

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

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

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior, mrożony - 1/3 opakowania (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)



Sposób
przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób
przygotowania:

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

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



Sposób
przygotowania:

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

PRZEPIS: Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka. Krążek ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i zlepować boki na kształt pieroga. Surowe pierogi odkładać na blat oprószony mąką i przykryć je ściereczką. Z pozostałego ciasta zrobić to samo. W dużym garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wrzucać pojedynczo kilka pierogów, zmniejszyć ogień i gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Należy zamieszać wodę od czasu do czasu.

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

PRZEPIS: Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)



Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

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



Sposób przygotowania:

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

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

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



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: 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 - 1/8 szklanki (20g)
- 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 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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: