

# JADŁOSPIS

Elżbietanki dieta podstawowa

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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Papryka czerwona Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurcze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g) Ogórek Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórek Sałata
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Barszcz biały z ziemniakami, zabelany (GLU, MLE) (350g) Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Buraki tarte, gotowane Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (GLU, MLE, SEL) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) Nalesniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Papryka czerwona	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Jogurt naturalny (MLE)	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)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczeni Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórek Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Papryka czerwona Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Ogórek Sałata
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabieleną (MLE, 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)	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (MLE, SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (GLU) (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa gotąbkowa z ryżem brązowym (350g) Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (100g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z ryżem (SEL) (350g) Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml) Surówka z marchewki (100g)
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz (RYB) (50g) Rzodkiewka	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek	Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor
<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>	<b>Posiłek nocny</b>
Jogurt naturalny (MLE)	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)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
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 pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2019 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10549.34 kJ
<b>Woda:</b>	1333.03 g	<b>Białko ogółem:</b>	89.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	266.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	73.89 g	<b>Glukoza:</b>	7.57 g
<b>Fruktoza:</b>	7.29 g	<b>Sacharoza:</b>	13.02 g
<b>Laktoza:</b>	10.32 g	<b>Skrobia:</b>	102.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.19 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.61 g


**Wartości  
odżywcze**

<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.59 g
<b>Sód:</b>	1120.46 mg	<b>Potas:</b>	3321.48 mg
<b>Wapń:</b>	683.05 mg	<b>Fosfor:</b>	1213.03 mg
<b>Magnez:</b>	305.33 mg	<b>Żelazo:</b>	11.33 mg
<b>Witamina A:</b>	1589.94 µg	<b>Witamina D:</b>	0.92 µg
<b>Witamina E:</b>	11.58 mg	<b>Tiamina:</b>	1.37 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.19 mg	<b>Niacyna:</b>	23.01 mg
<b>Witamina C:</b>	159.94 mg		



10.03.2026 (wtorek)

**► Śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

**► Obiad**

Barszcz biały z ziemniakami, zabieleny (GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	2/3 szklanki (100g)
Kasza bulgur, ugotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

## ► Posiłek nocny

Jogurt owocowy (MLE)

1 opakowanie (150g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2080 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7775.57 kJ
<b>Woda:</b>	1331.27 g	<b>Białko ogółem:</b>	103.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	256.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	149.64 g	<b>Glukoza:</b>	2.37 g
<b>Fruktoza:</b>	1.96 g	<b>Sacharoza:</b>	12.04 g
<b>Laktoza:</b>	10.42 g	<b>Skrobia:</b>	86.38 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.04 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.17 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.33 g
<b>Sód:</b>	1700.87 mg	<b>Potas:</b>	2907.98 mg
<b>Wapń:</b>	1015.72 mg	<b>Fosfor:</b>	1553.46 mg
<b>Magnez:</b>	302.37 mg	<b>Żelazo:</b>	12.49 mg
<b>Witamina A:</b>	1316.75 µg	<b>Witamina D:</b>	2.37 µg
<b>Witamina E:</b>	6.99 mg	<b>Tiamina:</b>	0.71 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.64 mg	<b>Niacyna:</b>	31.75 mg
<b>Witamina C:</b>	82.01 mg		



11.03.2026 (środa)

## ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

## ► Obiad

Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (GLU, MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (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)
---------------------------------	----------------------

Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2047 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8564.97 kJ
<b>Woda:</b>	1446.06 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.55 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	267 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	79.51 g	<b>Glukoza:</b>	3.65 g
<b>Fruktoza:</b>	3.72 g	<b>Sacharoza:</b>	5.95 g
<b>Laktoza:</b>	10.13 g	<b>Skrobia:</b>	124.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.17 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.12 g
<b>Sód:</b>	1287.44 mg	<b>Potas:</b>	3091.42 mg
<b>Wapń:</b>	633.45 mg	<b>Fosfor:</b>	1290.64 mg
<b>Magnez:</b>	286.99 mg	<b>Żelazo:</b>	10.5 mg
<b>Witamina A:</b>	1896.09 µg	<b>Witamina D:</b>	1.32 µg
<b>Witamina E:</b>	10.22 mg	<b>Tiamina:</b>	1.43 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.63 mg	<b>Niacyna:</b>	22.12 mg
<b>Witamina C:</b>	152.74 mg		



12.03.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
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 fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
--	----------

Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2070 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8663.03 kJ
<b>Woda:</b>	2408.59 g	<b>Białko ogółem:</b>	93.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	265.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	85.31 g	<b>Glukoza:</b>	2.32 g
<b>Fruktoza:</b>	2.3 g	<b>Sacharoza:</b>	6.2 g
<b>Laktoza:</b>	14.79 g	<b>Skrobia:</b>	130.2 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.81 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.3 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.2 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.3 g
<b>Sód:</b>	876.72 mg	<b>Potas:</b>	2119.86 mg
<b>Wapń:</b>	664.52 mg	<b>Fosfor:</b>	1037.93 mg
<b>Magnez:</b>	235.59 mg	<b>Żelazo:</b>	10.66 mg
<b>Witamina A:</b>	1301.42 µg	<b>Witamina D:</b>	1.6 µg
<b>Witamina E:</b>	8.78 mg	<b>Tiamina:</b>	0.56 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.41 mg	<b>Niacyna:</b>	11.17 mg
<b>Witamina C:</b>	61.9 mg		



13.03.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)

Pasta z twarogu z rzodkiewką (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

### ► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (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)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 plastra (20g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1846 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8555.03 kJ
<b>Woda:</b>	1269.91 g	<b>Białko ogółem:</b>	81.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	243.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	53.71 g	<b>Glukoza:</b>	4.5 g
<b>Fruktoza:</b>	4.61 g	<b>Sacharoza:</b>	6.64 g
<b>Laktoza:</b>	10.32 g	<b>Skrobia:</b>	94.83 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.39 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	17.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.57 g
<b>Sód:</b>	1047.55 mg	<b>Potas:</b>	3120.21 mg
<b>Wapń:</b>	623.48 mg	<b>Fosfor:</b>	1059.6 mg
<b>Magnez:</b>	287.97 mg	<b>Żelazo:</b>	9.46 mg
<b>Witamina A:</b>	1988 µg	<b>Witamina D:</b>	1.28 µg
<b>Witamina E:</b>	10.23 mg	<b>Tiamina:</b>	0.53 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.03 mg	<b>Niacyna:</b>	15.76 mg
<b>Witamina C:</b>	156.97 mg		



14.03.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
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 z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gyros drobiowy, duszony (MLE, JAJ, GOR, GLU) (180g)	1 porcja
Ryż brązowy, ugotowany	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2101 kcal	Wartość energetyczna:	8779.56 kJ
Woda:	1079.4 g	Białko ogółem:	99.79 g
Tłuszcz:	60.21 g	Węglowodany ogółem:	268.78 g
Węglowodany przyswajalne:	44.96 g	Glukoza:	2.35 g
Fruktoza:	2.36 g	Sacharoza:	7.63 g
Laktoza:	9.83 g	Skrobia:	89 g
Błonnik pokarmowy:	31.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.01 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.52 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.72 g



### Wartości odżywcze

Sód:	949.38 mg	Potas:	2502.05 mg
Wapń:	971.46 mg	Fosfor:	1302.11 mg
Magnez:	273.69 mg	Żelazo:	10.08 mg
Witamina A:	1264.76 µg	Witamina D:	0.31 µg
Witamina E:	9.07 mg	Tiamina:	0.53 mg
Ryboflawina:	1.15 mg	Niacyna:	24.06 mg
Witamina C:	95.4 mg		



15.03.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

### ► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udka z kurczaka, pieczone (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)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	1865 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7809.97 kJ
<b>Woda:</b>	1288.96 g	<b>Białko ogółem:</b>	88.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	250.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	85.13 g	<b>Glukoza:</b>	3.15 g
<b>Fruktoza:</b>	3.32 g	<b>Sacharoza:</b>	5.26 g
<b>Laktoza:</b>	9.93 g	<b>Skrobia:</b>	131.23 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.19 g
<b>Sód:</b>	1335.82 mg	<b>Potas:</b>	2988.08 mg
<b>Wapń:</b>	586.79 mg	<b>Fosfor:</b>	1245.62 mg
<b>Magnez:</b>	283.24 mg	<b>Żelazo:</b>	10.26 mg
<b>Witamina A:</b>	993.12 µg	<b>Witamina D:</b>	0.8 µg
<b>Witamina E:</b>	7.62 mg	<b>Tiamina:</b>	1.07 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.31 mg	<b>Niacyna:</b>	19.85 mg
<b>Witamina C:</b>	76.39 mg		



16.03.2026 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (55g)
Chleb graham (GLU)	1 kromka (40g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

## ► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem brązowym, zabilana (MLE, 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)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	1964 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7479.85 kJ
<b>Woda:</b>	1494.4 g	<b>Białko ogółem:</b>	79.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	261.62 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	113.74 g	<b>Glukoza:</b>	2.99 g
<b>Fruktoza:</b>	3.14 g	<b>Sacharoza:</b>	7.11 g
<b>Laktoza:</b>	10.52 g	<b>Skrobia:</b>	123.87 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.41 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.22 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.19 g
<b>Sód:</b>	1077.19 mg	<b>Potas:</b>	3498.16 mg
<b>Wapń:</b>	638.43 mg	<b>Fosfor:</b>	1250.47 mg
<b>Magnez:</b>	325.78 mg	<b>Żelazo:</b>	10.46 mg
<b>Witamina A:</b>	1735.29 µg	<b>Witamina D:</b>	1.09 µg
<b>Witamina E:</b>	11.35 mg	<b>Tiamina:</b>	0.87 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.38 mg	<b>Niacyna:</b>	20.29 mg
<b>Witamina C:</b>	140.03 mg		



17.03.2026 (wtorek)

## ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
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**

Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (MLE, SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Surówka z pora (MLE) (100g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

► **Posiłek nocny**

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



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1943 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8122.26 kJ
<b>Woda:</b>	1372.39 g	<b>Białko ogółem:</b>	92.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	242.68 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	57.54 g	<b>Glukoza:</b>	3.66 g
<b>Fruktoza:</b>	3.62 g	<b>Sacharoza:</b>	8.77 g
<b>Laktoza:</b>	14.1 g	<b>Skrobia:</b>	98.34 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.45 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.31 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.32 g
<b>Sód:</b>	1063.42 mg	<b>Potas:</b>	3117.66 mg
<b>Wapń:</b>	1110.46 mg	<b>Fosfor:</b>	1531.47 mg
<b>Magnez:</b>	303.52 mg	<b>Żelazo:</b>	11.66 mg
<b>Witamina A:</b>	1994.93 µg	<b>Witamina D:</b>	2.19 µg
<b>Witamina E:</b>	6.8 mg	<b>Tiamina:</b>	0.61 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.84 mg	<b>Niacyna:</b>	26.13 mg
<b>Witamina C:</b>	90.89 mg		



18.03.2026 (środa)

► **Śniadanie**

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

Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

### ► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (z papryką) (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)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	1928 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8058.39 kJ
<b>Woda:</b>	1275.92 g	<b>Białko ogółem:</b>	95.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	257.1 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	44.69 g	<b>Glukoza:</b>	4.67 g
<b>Fruktoza:</b>	4.78 g	<b>Sacharoza:</b>	6.97 g
<b>Laktoza:</b>	10.32 g	<b>Skrobia:</b>	85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	16.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.48 g
<b>Sód:</b>	1036.15 mg	<b>Potas:</b>	3080.67 mg
<b>Wapń:</b>	613.93 mg	<b>Fosfor:</b>	1126.66 mg
<b>Magnez:</b>	269.46 mg	<b>Żelazo:</b>	9.76 mg
<b>Witamina A:</b>	1537.11 µg	<b>Witamina D:</b>	1.19 µg
<b>Witamina E:</b>	9.5 mg	<b>Tiamina:</b>	1.77 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.36 mg	<b>Niacyna:</b>	21.5 mg



**Wartości  
odżywcze**

Witamina C: 212.37 mg



19.03.2026 (czwartek)

► **Śniadanie**

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 i 2/3 plastra (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► **Obiad**

Zupa gotąbkowa z ryżem brązowym (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)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
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:	2030 kcal	Wartość energetyczna:	10602.3 kJ
Woda:	1130.23 g	Białko ogółem:	92.28 g
Tłuszcz:	53.29 g	Węglowodany ogółem:	280.03 g



### Wartości odżywcze

Węglowodany przyswajalne:	102.75 g	Glukoza:	6.81 g
Fruktoza:	8.63 g	Sacharoza:	18.65 g
Laktoza:	10.23 g	Skrobia:	125.38 g
Błonnik pokarmowy:	26.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.67 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	14.41 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.24 g
Sód:	1299.04 mg	Potas:	2446.14 mg
Wapń:	614.27 mg	Fosfor:	1056.82 mg
Magnez:	268.49 mg	Żelazo:	11.27 mg
Witamina A:	3060.37 µg	Witamina D:	0.83 µg
Witamina E:	7.39 mg	Tiamina:	1.06 mg
Ryboflawina:	1.2 mg	Niacyna:	18.62 mg
Witamina C:	152.67 mg		



20.03.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Ser edamski (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

### ► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g)	1 porcja
Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	2/3 szklanki (100g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)

Paprykarz (RYB) (50g)	1 porcja
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1913 kcal	Wartość energetyczna:	8013.11 kJ
Woda:	1437.09 g	Białko ogółem:	88.46 g
Tłuszcz:	52.96 g	Węglowodany ogółem:	257.48 g
Węglowodany przyswajalne:	62.99 g	Glukoza:	3.7 g
Fruktoza:	3.33 g	Sacharoza:	12.3 g
Laktoza:	10.76 g	Skrobia:	105.79 g
Błonnik pokarmowy:	27.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.62 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.02 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	4.45 g
Sód:	1188.72 mg	Potas:	3190.67 mg
Wapń:	1122.52 mg	Fosfor:	1433.16 mg
Magnez:	299.58 mg	Żelazo:	12.18 mg
Witamina A:	1637.84 µg	Witamina D:	2.36 µg
Witamina E:	5.67 mg	Tiamina:	0.56 mg
Ryboflawina:	1.66 mg	Niacyna:	13.11 mg
Witamina C:	140.38 mg		



21.03.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
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 z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z indykiem, duszona (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

## ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1984 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7372.88 kJ
<b>Woda:</b>	1098.46 g	<b>Białko ogółem:</b>	90.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	255.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	47.83 g	<b>Glukoza:</b>	2.2 g
<b>Fruktoza:</b>	2.27 g	<b>Sacharoza:</b>	7.1 g
<b>Laktoza:</b>	9.78 g	<b>Skrobia:</b>	92.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.42 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.23 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.49 g
<b>Sód:</b>	740.7 mg	<b>Potas:</b>	2455.54 mg
<b>Wapń:</b>	519.93 mg	<b>Fosfor:</b>	1080.18 mg
<b>Magnez:</b>	262.11 mg	<b>Żelazo:</b>	10.53 mg
<b>Witamina A:</b>	1485.87 µg	<b>Witamina D:</b>	1.15 µg
<b>Witamina E:</b>	10.32 mg	<b>Tiamina:</b>	0.66 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.36 mg	<b>Niacyna:</b>	14.15 mg
<b>Witamina C:</b>	92.89 mg		



22.03.2026 (niedziela)

## ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

► **Obiad**

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

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Chleb mieszany (GLU)	2 kromki (70g)
Chleb graham (GLU)	2 kromki (80g)
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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	1879 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7865.21 kJ
<b>Woda:</b>	1227.97 g	<b>Białko ogółem:</b>	90.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	246.69 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	78.25 g	<b>Glukoza:</b>	3.6 g
<b>Fruktoza:</b>	3.55 g	<b>Sacharoza:</b>	11.69 g
<b>Laktoza:</b>	9.93 g	<b>Skrobia:</b>	116.6 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.33 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	19.2 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.64 g
<b>Sód:</b>	1063.98 mg	<b>Potas:</b>	2987.94 mg
<b>Wapń:</b>	598.2 mg	<b>Fosfor:</b>	1145.27 mg
<b>Magnez:</b>	276.25 mg	<b>Żelazo:</b>	10.23 mg
<b>Witamina A:</b>	2346.58 µg	<b>Witamina D:</b>	1.08 µg
<b>Witamina E:</b>	8.49 mg	<b>Tiamina:</b>	1.51 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.18 mg	<b>Niacyna:</b>	22.79 mg
<b>Witamina C:</b>	66.78 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 pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- 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 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: Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 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 białej kapusty (100g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (70g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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.

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

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



Sposób  
przygotowania:

Ugotować kompot.

**PRZEPIS: Barszcz biały z ziemniakami, zabelany (GLU, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa biała, parzona - 1/4 sztuki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i marchewkę obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę w plasterki. W garnku umieścić pokrojoną w plastry kielbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawę, wymieszać.

**PRZEPIS: Pieczona pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 4 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g) - 6 porcji**

- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1/2 szklanki (90g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 5 i 1/3 porcji (540g)
- Passata - 1 szklanka (240g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 i 3/4 sztuki (90g)



**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 fasolowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Natka pietruszki, suszona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Fasola biała, gotowana - 1/6 szklanki (30g)



Sposób  
przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- 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: Twaróżek 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 rzodkiewką (MLE) (50g) - 1 porcja**

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



Sposób  
przygotowania:

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

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

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- 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 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**

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



Sposób  
przygotowania:

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

- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 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 z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ciecierzycza gotowana - 1 łyżka (20g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób  
przygotowania:

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Groszek zielony - 1/8 szklanki (15g)
- Kapusta pekińska - 2/3 liścia (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili - 1/8 sztuki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rozmaryn, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/5 szklanki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

**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, pieczone (100g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

**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 brązowym, zabelana (MLE, 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 brązowy - 1 szklanka (200g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób  
przygotowania:

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

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



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 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylija, 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 pora (MLE) (100g) - 1 porcja**

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Por - 1/3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



Sposób  
przygotowania:

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

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje**

- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)



Sposób  
przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 1/7 sztuki (30g)
- 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 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)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (50g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)



Sposób  
przygotowania:

**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 porcja (10g)
- 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 zlepić 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 pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (30g)
- 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: Jajka gotowane w sosie chrzanowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Chrzan tarty - 1 łyżeczka (10g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób  
przygotowania:

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

**PRZEPIS: Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja**

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- 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. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

**PRZEPIS: Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 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 łyżka (10ml)
- 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 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



Sposób  
przygotowania:

**PRZEPIS: 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.