

# JADŁOSPIS

Elżbietanki dieta łatwostrawna

18.05.2026 - 31.05.2026

poniedziałek (2026-05-18)	wtorek (2026-05-19)	środa (2026-05-20)	czwartek (2026-05-21)	piątek (2026-05-22)	sobota (2026-05-23)	niedziela (2026-05-24)
<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) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Pomidor 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) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Cukinia 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) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kielbaski wieprzowe Pomidor Sałata
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Jabłko gotowane (180g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	Banan	Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	Jabłko gotowane (180g)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g) Twarożek do naleśników (MLE) (120g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) Kasza kuskus, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) Ryz biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Buraki tarte, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (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 Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) Cukinia	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) schab pieczony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Cukinia
<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 (2026-05-25)	wtorek (2026-05-26)	środa (2026-05-27)	czwartek (2026-05-28)	piątek (2026-05-29)	sobota (2026-05-30)	niedziela (2026-05-31)
<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) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony schab pieczony Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony 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 Pomidor Sałata	Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Sałata Cukinia
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Mus owocowy 100%	Serek wiejski (MLE)	Jabłko gotowane (180g)	Kisiel truskawkowy (200g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Jabłko gotowane (180g)	Banan
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) Surówka z marchewki (150g) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (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 Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z indyka Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Pomidor	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) Jaja kurze, całe (JAJ) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) 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)



18.05.2026 (poniedziałek)

► 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 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (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
Pomidor	1/2 porcji (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2093 kcal	Wartość energetyczna:	8786.49 kJ
Woda:	1581.31 g	Białko ogółem:	93.59 g
Tłuszcz:	65.1 g	Węglowodany ogółem:	295.33 g
Węglowodany przyswajalne:	73.02 g	Glukoza:	8.59 g
Fruktoza:	16.63 g	Sacharoza:	10.96 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	24.62 g



## Wartości odżywcze

<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.13 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.84 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.54 g
<b>Sód:</b>	772.54 mg	<b>Potas:</b>	3165.9 mg
<b>Wapń:</b>	615.82 mg	<b>Fosfor:</b>	963.47 mg
<b>Magnez:</b>	191.62 mg	<b>Żelazo:</b>	9.01 mg
<b>Witamina A:</b>	2801.1 µg	<b>Witamina D:</b>	1.73 µg
<b>Witamina E:</b>	11.23 mg	<b>Tiamina:</b>	1.36 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.45 mg	<b>Niacyna:</b>	16.53 mg
<b>Witamina C:</b>	142.19 mg		



19.05.2026 (wtorek)

► 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
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	1 porcja
-------------------------------------------	----------

► Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2084 kcal	Wartość energetyczna:	8748.15 kJ
Woda:	1735.18 g	Białko ogółem:	93.31 g
Tłuszcz:	64.88 g	Węglowodany ogółem:	297.23 g
Węglowodany przyswajalne:	113.83 g	Glukoza:	9 g
Fruktoza:	10.87 g	Sacharoza:	13.2 g
Laktoza:	16.79 g	Skrobia:	67.5 g



## Wartości odżywcze

<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.68 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	10.85 g
<b>Sód:</b>	628.61 mg	<b>Potas:</b>	4006.46 mg
<b>Wapń:</b>	772.83 mg	<b>Fosfor:</b>	1144.66 mg
<b>Magnez:</b>	273.64 mg	<b>Żelazo:</b>	8.34 mg
<b>Witamina A:</b>	3485.16 µg	<b>Witamina D:</b>	2.34 µg
<b>Witamina E:</b>	12.24 mg	<b>Tiamina:</b>	0.83 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.45 mg	<b>Niacyna:</b>	15.68 mg
<b>Witamina C:</b>	170.78 mg		



20.05.2026 (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 porcja (100g)
Sałata	2/3 porcji (10g)

### ► II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
------------------	---------------------

### ► Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)	1 porcja
Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)	1 porcja
Twarożek do naleśników (MLE) (120g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (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	1/2 porcji (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1978 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8330.44 kJ
<b>Woda:</b>	1113.57 g	<b>Białko ogółem:</b>	95.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	280.09 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	100.48 g	<b>Glukoza:</b>	4.62 g
<b>Fruktoza:</b>	6.89 g	<b>Sacharoza:</b>	4.92 g
<b>Laktoza:</b>	14.94 g	<b>Skrobia:</b>	57.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	15.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.25 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.28 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.19 g



**Wartości  
odżywcze**

Sód:	411.86 mg	Potas:	1984.32 mg
Wapń:	739.97 mg	Fosfor:	739.25 mg
Magnez:	130.87 mg	Żelazo:	5.68 mg
Witamina A:	1374.86 µg	Witamina D:	0.77 µg
Witamina E:	6.96 mg	Tiamina:	0.97 mg
Ryboflawina:	1.2 mg	Niacyna:	8.69 mg
Witamina C:	63.97 mg		



21.05.2026 (czwartek)

► 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
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Filet z indyka duszony (100g)	1 porcja
Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)	1 porcja
Kasza kuskus, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2152 kcal	Wartość energetyczna:	9025.17 kJ
Woda:	1765.28 g	Białko ogółem:	96.78 g
Tłuszcz:	64.55 g	Węglowodany ogółem:	307.47 g
Węglowodany przyswajalne:	91.1 g	Glukoza:	9.55 g
Fruktoza:	10.95 g	Sacharoza:	22.19 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Laktoza:</b>	10.18 g	<b>Skrobia:</b>	32.97 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.05 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.62 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.05 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.7 g
<b>Sód:</b>	814.25 mg	<b>Potas:</b>	3253.74 mg
<b>Wapń:</b>	626.93 mg	<b>Fosfor:</b>	949.06 mg
<b>Magnez:</b>	247.49 mg	<b>Żelazo:</b>	7.96 mg
<b>Witamina A:</b>	1022.81 µg	<b>Witamina D:</b>	1.08 µg
<b>Witamina E:</b>	10.85 mg	<b>Tiamina:</b>	0.75 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.55 mg	<b>Niacyna:</b>	13.01 mg
<b>Witamina C:</b>	121.75 mg		



22.05.2026 (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 porcja (100g)
Sałata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (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)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	2/3 porcji (20g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2092 kcal	Wartość energetyczna:	8786.39 kJ
Woda:	1629.59 g	Białko ogółem:	92.12 g
Tłuszcz:	67.3 g	Węglowodany ogółem:	292.96 g
Węglowodany przyswajalne:	107.09 g	Glukoza:	4.55 g
Fruktoza:	6.61 g	Sacharoza:	18.19 g



### Wartości odżywcze

Laktoza:	22.46 g	Skrobia:	61.82 g
Błonnik pokarmowy:	19.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.71 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.45 g
Sód:	1379.68 mg	Potas:	3237.89 mg
Wapń:	1011.13 mg	Fosfor:	1039.01 mg
Magnez:	265.88 mg	Żelazo:	9.17 mg
Witamina A:	2079.24 µg	Witamina D:	1.33 µg
Witamina E:	12.44 mg	Tiamina:	0.87 mg
Ryboflawina:	1.66 mg	Niacyna:	10.8 mg
Witamina C:	170.51 mg		



23.05.2026 (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)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (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 indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2045 kcal	Wartość energetyczna:	8588.03 kJ
Woda:	1500.63 g	Białko ogółem:	90.38 g
Tłuszcz:	59.05 g	Węglowodany ogółem:	300.54 g
Węglowodany przyswajalne:	125.48 g	Glukoza:	7.87 g
Fruktoza:	15.92 g	Sacharoza:	13.38 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	73.14 g
Błonnik pokarmowy:	20.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.68 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.91 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Sód:</b>	724.21 mg	<b>Potas:</b>	2787.92 mg
<b>Wapń:</b>	501.54 mg	<b>Fosfor:</b>	859.2 mg
<b>Magnez:</b>	188.55 mg	<b>Żelazo:</b>	7.39 mg
<b>Witamina A:</b>	1247.36 µg	<b>Witamina D:</b>	0.91 µg
<b>Witamina E:</b>	9.92 mg	<b>Tiamina:</b>	1.43 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.1 mg	<b>Niacyna:</b>	13.6 mg
<b>Witamina C:</b>	100.98 mg		



24.05.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Sałata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 i 1/3 szklanki (300ml)
---------------------------------------	--------------------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Pieczona pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2216 kcal	Wartość energetyczna:	8225.16 kJ
Woda:	1629.32 g	Białko ogółem:	101.24 g
Tłuszcz:	67.49 g	Węglowodany ogółem:	313.69 g
Węglowodany przyswajalne:	128.41 g	Glukoza:	6.29 g
Fruktoza:	9.23 g	Sacharoza:	39.65 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	66.67 g



## Wartości odżywcze

<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.19 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.5 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.49 g
<b>Sód:</b>	1275.74 mg	<b>Potas:</b>	3355.71 mg
<b>Wapń:</b>	618.72 mg	<b>Fosfor:</b>	985.23 mg
<b>Magnez:</b>	221.43 mg	<b>Żelazo:</b>	9.97 mg
<b>Witamina A:</b>	2439.14 µg	<b>Witamina D:</b>	1.09 µg
<b>Witamina E:</b>	7.78 mg	<b>Tiamina:</b>	0.72 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.36 mg	<b>Niacyna:</b>	19.69 mg
<b>Witamina C:</b>	84.29 mg		



25.05.2026 (poniedziałek)

### ► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	1 sztuka (75g)
Weka (GLU)	2 i 2/3 kromki (80g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
schab pieczony	1 porcja (30g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► II śniadanie

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)
------------------	---------------------

### ► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g)	1 porcja
Brokoły z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (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	1/2 porcji (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2091 kcal	Wartość energetyczna:	8779.26 kJ
Woda:	1646.6 g	Białko ogółem:	94.15 g
Tłuszcz:	66.44 g	Węglowodany ogółem:	292.7 g

**Wartości  
odżywcze**

<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	110.64 g	<b>Glukoza:</b>	9.09 g
<b>Fruktoza:</b>	10.87 g	<b>Sacharoza:</b>	11.06 g
<b>Laktoza:</b>	10.13 g	<b>Skrobia:</b>	53.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.87 g
<b>Sód:</b>	969.08 mg	<b>Potas:</b>	3946.64 mg
<b>Wapń:</b>	631.29 mg	<b>Fosfor:</b>	1162.74 mg
<b>Magnez:</b>	252.39 mg	<b>Żelazo:</b>	7.85 mg
<b>Witamina A:</b>	1568.19 µg	<b>Witamina D:</b>	2.2 µg
<b>Witamina E:</b>	13.09 mg	<b>Tiamina:</b>	0.76 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.77 mg	<b>Niacyna:</b>	18.26 mg
<b>Witamina C:</b>	231.31 mg		



26.05.2026 (wtorek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	3 i 1/3 porcji (100g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)
---------------------	---------------------

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (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	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Wartość energetyczna:	13489.16 kJ
Woda:	1531.69 g	Białko ogółem:	128.06 g
Tłuszcz:	61.63 g	Węglowodany ogółem:	298.75 g
Węglowodany przyswajalne:	74.57 g	Glukoza:	5.05 g
Fruktoza:	7.55 g	Sacharoza:	14.31 g



## Wartości odżywcze

Laktoza:	10.1 g	Skrobia:	30.28 g
Błonnik pokarmowy:	24.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.82 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.49 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.47 g
Sód:	1607.91 mg	Potas:	3340.7 mg
Wapń:	810.25 mg	Fosfor:	990.76 mg
Magnez:	220.26 mg	Żelazo:	11.7 mg
Witamina A:	1367.02 µg	Witamina D:	1.41 µg
Witamina E:	6.62 mg	Tiamina:	1.35 mg
Ryboflawina:	1.39 mg	Niacyna:	17.12 mg
Witamina C:	131.03 mg		



27.05.2026 (środa)

### ► 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 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

### ► II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

### ► Obiad

Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)	1 porcja
Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Kompot jabłkowy (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 indyka	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2071 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8700.5 kJ
<b>Woda:</b>	1574.24 g	<b>Białko ogółem:</b>	92.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.14 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	102.93 g	<b>Glukoza:</b>	10.6 g
<b>Fruktoza:</b>	18.54 g	<b>Sacharoza:</b>	18.54 g
<b>Laktoza:</b>	9.93 g	<b>Skrobia:</b>	41.88 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.48 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.57 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	18.4 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.09 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Sód:</b>	600.61 mg	<b>Potas:</b>	3691.34 mg
<b>Wapń:</b>	614.05 mg	<b>Fosfor:</b>	1124.29 mg
<b>Magnez:</b>	239.07 mg	<b>Żelazo:</b>	10.27 mg
<b>Witamina A:</b>	3729.55 µg	<b>Witamina D:</b>	2.6 µg
<b>Witamina E:</b>	8.83 mg	<b>Tiamina:</b>	0.83 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.62 mg	<b>Niacyna:</b>	14.69 mg
<b>Witamina C:</b>	107.33 mg		



28.05.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
schab pieczony	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	1/2 porcji (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2080 kcal	Wartość energetyczna:	8727.43 kJ
Woda:	1740.9 g	Białko ogółem:	94.73 g
Tłuszcz:	62.33 g	Węglowodany ogółem:	299.64 g
Węglowodany przyswajalne:	111.99 g	Glukoza:	7.78 g
Fruktoza:	9.88 g	Sacharoza:	14.9 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	65.72 g



## Wartości odżywcze

<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.95 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.23 g
<b>Sód:</b>	796.75 mg	<b>Potas:</b>	3266.7 mg
<b>Wapń:</b>	656.88 mg	<b>Fosfor:</b>	890.13 mg
<b>Magnez:</b>	210.25 mg	<b>Żelazo:</b>	7.9 mg
<b>Witamina A:</b>	1421.42 µg	<b>Witamina D:</b>	0.31 µg
<b>Witamina E:</b>	11.47 mg	<b>Tiamina:</b>	0.77 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.28 mg	<b>Niacyna:</b>	10.95 mg
<b>Witamina C:</b>	205.37 mg		



29.05.2026 (piątek)

### ► 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 porcja (100g)
Sałata	2/3 porcji (10g)

### ► II śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	1 porcja
--------------------------------------------------	----------

### ► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (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 porcja (30g)
Pomidor	1/2 porcji (50g)

### ► Posiłek nocny

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2205 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10545.71 kJ
<b>Woda:</b>	1778.71 g	<b>Białko ogółem:</b>	99.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.96 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	134.26 g	<b>Glukoza:</b>	10.29 g
<b>Fruktoza:</b>	11.56 g	<b>Sacharoza:</b>	16.39 g



## Wartości odżywcze

Laktoza:	18.95 g	Skrobia:	76.08 g
Błonnik pokarmowy:	27.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.81 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.48 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.19 g
Sód:	933.22 mg	Potas:	3862.55 mg
Wapń:	970.82 mg	Fosfor:	1340.22 mg
Magnez:	296 mg	Żelazo:	10.08 mg
Witamina A:	3701.8 µg	Witamina D:	2.56 µg
Witamina E:	8.95 mg	Tiamina:	0.89 mg
Ryboflawina:	1.85 mg	Niacyna:	11.79 mg
Witamina C:	164.16 mg		



30.05.2026 (sobota)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1 porcja (100g)
Salata	2/3 porcji (10g)

► II śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Wartość energetyczna:	7491.93 kJ
Woda:	1505.88 g	Białko ogółem:	99.71 g
Tłuszcz:	56.15 g	Węglowodany ogółem:	313.07 g
Węglowodany przyswajalne:	77.14 g	Glukoza:	8.71 g
Fruktoza:	16.84 g	Sacharoza:	11.9 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	23.6 g
Błonnik pokarmowy:	24.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.07 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.14 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.57 g



**Wartości  
odżywcze**

<b>Sód:</b>	715.23 mg	<b>Potas:</b>	3019.04 mg
<b>Wapń:</b>	543.19 mg	<b>Fosfor:</b>	951.83 mg
<b>Magnez:</b>	205.94 mg	<b>Żelazo:</b>	8.07 mg
<b>Witamina A:</b>	1239.69 µg	<b>Witamina D:</b>	1.3 µg
<b>Witamina E:</b>	10.73 mg	<b>Tiamina:</b>	1.02 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.56 mg	<b>Niacyna:</b>	20.65 mg
<b>Witamina C:</b>	229.65 mg		



31.05.2026 (niedziela)

► Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	1 i 2/3 porcji (50g)
Salata	2/3 porcji (10g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)

► II śniadanie

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw z olejem (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	2 i 1/3 sztuki (200g)
Kompot jabłkowy (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	1/2 porcji (50g)

► Posiłek nocny

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



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Wartość energetyczna:	10994.13 kJ
Woda:	1442.17 g	Białko ogółem:	99.25 g
Tłuszcz:	60.64 g	Węglowodany ogółem:	304.85 g
Węglowodany przyswajalne:	129.8 g	Glukoza:	8.99 g
Fruktoza:	10.05 g	Sacharoza:	20.91 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	78.87 g



## Wartości odżywcze

<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.93 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	21.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	8.44 g
<b>Sód:</b>	752.4 mg	<b>Potas:</b>	3505.37 mg
<b>Wapń:</b>	595.01 mg	<b>Fosfor:</b>	983.51 mg
<b>Magnez:</b>	258.01 mg	<b>Żelazo:</b>	8.66 mg
<b>Witamina A:</b>	1241.24 µg	<b>Witamina D:</b>	0.91 µg
<b>Witamina E:</b>	9.18 mg	<b>Tiamina:</b>	1.43 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.19 mg	<b>Niacyna:</b>	17.67 mg
<b>Witamina C:</b>	120.63 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:**

Mleko zagotować, wsypać kawę zbożową, zmieszać i gotować jeszcze 2-3 minuty.

**PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



**Sposób przygotowania:**

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

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

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

Mięso poporcjować, przyprawić z obu stron solą i pieprzem, ułożyć na blaszce i wstawić do pieca konwekcyjnego na program duszenia. Z uzyskanego płynu, przygotować sos zagęszczając go mąką.

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

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

**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:**

Kurczaka dobrze umyć, oczyścić i podzielić na części. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć kurczaka i jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować i zdjąć w razie potrzeby z wierzchu ścięte z mięsa białko (szumowiny). Gotować na bardzo wolnym ogniu, aby rosół nie zmętniał. Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć na miskę i przestudzić. Wywar przecedzić. Obrane mięso pokroić na mniejsze kawałki. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem z kurczaka. Mięso można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do misek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

**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: Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) - 1 porcja**

- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Cukinię umyć, pokroić w kostkę, dodać do zupy. Gotować kolejne 20 minut.

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso zmielić, dodać bułkę tartą, jajko, przyprawy. Wymieszać do uzyskania gładkiej masy. Formować pulpeciki i układać na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

**PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 2 i 3/4 sztuki (130g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

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

- Ketchup, łagodny - 1/3 porcji (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 z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1/2 porcji (50g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)



**Sposób przygotowania:**

W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać mielone mięso i dokładnie obsmażyć je z każdej strony, aż mięso zacznie się rumienić. Dodać obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, sól, pieprz i resztę przypraw, wymieszać, smażyć przez ok. 2 minuty. Wlać wodę i zagotować. Dodać suchy ryż. Przykryć i gotować przez ok. 15 minut, do miękkości ryżu. Dodać koncentrat pomidorowy. Zagotować.

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)



**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) - 3 i 1/3 porcji (100g)



**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozdrobnić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



**Sposób przygotowania:**

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

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

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku, dusić w piekarniku do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut).

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- 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: Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1 porcji (140g)



**Sposób przygotowania:**

Fasolkę ugotować, podawać z dodatkiem oleju.

**PRZEPIS: Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)



**Sposób przygotowania:**

Część mleka zagotować. W reszcie rozrobić proszek budyniowy. Wlać na ciepłe mleko i mieszać do zgęstnienia.

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

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



**Sposób przygotowania:**

Do garnka włożyć oplukane mięso, wlać wodę i zagotować. Zszumować, doprawić solą i gotować przez ok. 2 godziny pod przykryciem na małym ogniu. Marchewki, selera i pietruszkę obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Dodać do garnka z mięsem, razem z natką pietruszki, liściem laurowym i ziele. Gotować przez ok. 40 minut pod przykryciem. W połowie gotowania dodać ryż. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce, dodać do zupy. Gotować przez 10 minut, doprawić świeżo zmielonym pieprzem.

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

- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Rybę ułożyć na blaszce, przyprawić i upiec w piecu.

**PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

**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: Sos z mięsem wieprzowym i warzywami (GLU) (180g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę, pietruszkę, seler i pokrojoną w kostkę cukinię oraz fasolkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię, sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym ryżem.

**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)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso wsadzić do garnka, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu. Warzywa umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawę. Gotować kolejne 1,5 godziny.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Filety poporcjować, doprawić solą i pieprzem, nasmarować papryką, oregano, olejem. Wstawić do pieca konwekcyjnego i piec bez przykrycia przez 30 minut.

**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. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować. Zebrać szumowiny, gotować przez 1 godzinę. Dodać warzywa i kaszę, gotować ok. 15 minut. Natkę posiekać i dodać do zupy.

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

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- 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). Pierś uduścić w piecu konwekcyjnym.

**PRZEPIS: Brokuły z olejem (150g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/4 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)



**Sposób przygotowania:**

Brokuły ugotować w osolonej wodzie. podawać wymieszane z olejem rzepakowym.

**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:**

Rybę ugotować w piecu na parze, odstawić do ostygnięcia. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować. Gotować na bardzo wolnym ogniu. Wywar przecedzić. Rybę pokroić na mniejsze kawałki. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem. Rybę można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

**PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Burak - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/8 opakowania (10g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować ok. 1 godz. W międzyczasie umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach warzywa. Buraki obrać, pokroić w talarki, kostkę lub również zetrzeć na dużych oczkach. Ziemniaki obarć, umyć i pokroić w kostkę. Warzywa dodać do zupy, gotować na małym ogniu przez ok. pół godziny. Dodać przyprawy, zabielić jogurtem.

**PRZEPIS: Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)



**Sposób przygotowania:**

Bułkę namoczyć w wodzie. Do dużej miski włożyć mięso mielone. Dodać wszystkie przyprawy oraz 1 surowe jajko. Namoczoną bułkę odcisnąć w dłoniach i dodać do mięsa. Mięso dokładnie wyrobić dłońmi na jednolitą masę. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Błachę posmarować masłem i wysypać bułką tartą. Przełożyć do niej masę mięsną. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec bez przykrycia przez 65 minut. Wyjąć pieczeń w piekarnika i odczekać ok. 10 minut przed pokrojeniem.

**PRZEPIS: Sos koperkowy (GLU) (80ml) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

Zagotować wodę, dodać koper i przyprawy, gotować przez chwilę. Zagęścić mąką.

**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: Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Surówka z marchewki (150g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (50g)
- Woda - 1 szklanka (250ml)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również brokuł oraz makaron. Gotować Kolejne 20 minut.

**PRZEPIS: Udka 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:**

Udka ułożyć na blasze, posypać przyprawami i piec w piecu konwekcyjnym.

**PRZEPIS: Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) - 1 porcja**

- Sałata lodowa - 1/3 sztuki (140g)
- 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: Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja**

- Bazylią, świeża - 1 garść (3g)
- 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: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja**

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmiksować.

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

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 3/4 łyżeczki (3g)
- 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)



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) - 5 porcji**

- Mąka pszenna, typ 550 - 2 łyżki (25g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso z ryby zmielić, doprawić, dodać jajko. Formować pulpety i układać na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (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)



**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. 1 godzinę na małym ogniu. Zebrać szumowiny, dodać warzywa wcześniej obrane i starte na grubych oczkach. Dodać również brokuły, kalafior i fasolkę oraz makaron. Gotować Kolejne 20 minut.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, udusić w piecu konwekcyjnym. Na patelni rozgrzać olej, dodać szpinak, dodać jogurt, wrzucić kurczaka, zagęścić mąką.

**PRZEPIS: Bukiet warzyw z olejem (150g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł) - 1 porcji (140g)



**Sposób przygotowania:**

Warzywa ugotować w osolonej wodzie. Odcedzić. Wymieszać z olejem.