

JADŁOSPIS

Elżbietanki dieta podstawowa

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) |
|--|--|---|---|--|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Rzodkiewka | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) Pomidor | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Papryka czerwona | 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) Ogórek | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Pomidor | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Ogórek | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Kiełbaski wieprzowe Musztarda (GOR) Pomidor |
| II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie |
| Jabłko | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) | Mus owocowy 100% | Banan | Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) | Gruszka | Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabeliana (SEL, MLE) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z białej kapusty (150g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa pieczarkowa z makaronem, zabeliana (MLE, SEL, GLU) (350g) Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Surówka z pora (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, niezabeliana (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) Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) Kasza bulgur, ugotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabeliana (MLE, SEL) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml) | Grochówka z ziemniakami (350g) Sos meksykański z mięsa wieprzowego (GLU) (180g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Pieczona pierś z kurczaka (100g) Mizeria (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| 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) Paprykarz (RYB) (50g) Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z czerwonej fasoli (50g) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) schab pieczony Rzodkiewka | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Papryka czerwona | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi indyka Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek |
| Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny |
| Jogurt naturalny (MLE) | Jogurt owocowy (MLE) | Jogurt naturalny (MLE) | Jogurt owocowy (MLE) | Jogurt naturalny (MLE) | Jogurt owocowy (MLE) | Jogurt naturalny (MLE) |

| poniedziałek (2026-05-25) | wtorek (2026-05-26) | środa (2026-05-27) | czwartek (2026-05-28) | piątek (2026-05-29) | sobota (2026-05-30) | niedziela (2026-05-31) |
|---|--|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony schab pieczony Pomidor | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Ser edamski (MLE) Papryka czerwona | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Pomidor | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Rzodkiewka | 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) Papryka czerwona | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Ogórek |
| II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie | II śniadanie |
| Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ) | Serek wiejski (MLE) | Jabłko | Kisiel truskawkowy (200g) | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) | Gruszka | Banan |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| 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, pęczak, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabieleną (SEL, MLE, GLU) (350g) Udka z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabieleną (MLE, SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Sos pomidorowy (GLU) (80ml) Surówka z białej kapusty (150g) Ryż brązowy, ugotowany Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g) Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) Kompot jabłkowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Surówka z czerwonej kapusty (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml) |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| 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) Szynka wieprzowa, gotowana Rzodkiewka | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z białej fasoli (50g) Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru Chleb mieszany (GLU) Chleb graham (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor |
| Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny | Posiłek nocny |
| Jogurt naturalny (MLE) | Jogurt owocowy (MLE) | Jogurt naturalny (MLE) | Jogurt owocowy (MLE) | Jogurt naturalny (MLE) | Jogurt owocowy (MLE) | Jogurt naturalny (MLE) |



18.05.2026 (poniedziałek)

► 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) |
| Rzodkiewka | 1 porcja (100g) |

► II śniadanie

| | |
|--------|-----------------|
| Jabłko | 1 sztuka (180g) |
|--------|-----------------|

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja |
| Surówka z białej kapusty (150g) | 1 porcja |
| Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (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 | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

| | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2251 kcal | Wartość energetyczna: | 9405.98 kJ |
| Woda: | 1616.21 g | Białko ogółem: | 95.36 g |
| Tłuszcz: | 72.82 g | Węglowodany ogółem: | 292.44 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 72.93 g | Glukoza: | 10.91 g |
| Fruktoza: | 17.78 g | Sacharoza: | 14.53 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Laktoza: | 12.44 g | Skrobia: | 86.92 g |
| Błonnik pokarmowy: | 33.31 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.69 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 30.99 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.78 g |
| Sód: | 1135.77 mg | Potas: | 3517.49 mg |
| Wapń: | 940.95 mg | Fosfor: | 1291.11 mg |
| Magnez: | 295.68 mg | Żelazo: | 12.39 mg |
| Witamina A: | 2851.83 µg | Witamina D: | 1.73 µg |
| Witamina E: | 15.57 mg | Tiamina: | 1.44 mg |
| Ryboflawina: | 1.61 mg | Niacyna: | 21.82 mg |
| Witamina C: | 153.52 mg | | |



19.05.2026 (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 z twarogu z ogórkiem zielonym (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------------|
| Zupa pieczarkowa z makaronem, zabieleną (MLE, SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Surówka z pora (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) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Paprykarz (RYB) (50g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

| | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------------|-----------|
| Wartość energetyczna: | 2008 kcal | Wartość energetyczna: | 8416.1 kJ |
| Woda: | 1642.11 g | Białko ogółem: | 94 g |
| Tłuszcz: | 52.03 g | Węglowodany ogółem: | 281.05 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 104.85 g | Glukoza: | 7.87 g |
| Fruktoza: | 9.67 g | Sacharoza: | 11.62 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Laktoza: | 17.21 g | Skrobia: | 131.67 g |
| Błonnik pokarmowy: | 28.89 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.91 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.5 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.12 g |
| Sód: | 883.18 mg | Potas: | 3758.46 mg |
| Wapń: | 978.51 mg | Fosfor: | 1471.73 mg |
| Magnez: | 328.77 mg | Żelazo: | 11.9 mg |
| Witamina A: | 2268.03 µg | Witamina D: | 3.36 µg |
| Witamina E: | 9.56 mg | Tiamina: | 0.75 mg |
| Ryboflawina: | 1.7 mg | Niacyna: | 22.82 mg |
| Witamina C: | 158.59 mg | | |



20.05.2026 (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 porcja (100g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|----------|
| Zupa gołąbkowa z ryżem brązowym, 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) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z czerwonej fasoli (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

| | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2201 kcal | Wartość energetyczna: | 9218.88 kJ |
| Woda: | 1199.88 g | Białko ogółem: | 93.75 g |
| Tłuszcz: | 63.16 g | Węglowodany ogółem: | 301.78 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 114.06 g | Glukoza: | 6.99 g |
| Fruktoza: | 9.04 g | Sacharoza: | 5.92 g |
| Laktoza: | 14.94 g | Skrobia: | 138.22 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Błonnik pokarmowy: | 30.01 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.02 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 21.74 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.93 g |
| Sód: | 1026.42 mg | Potas: | 2604.46 mg |
| Wapń: | 1059.11 mg | Fosfor: | 1207.76 mg |
| Magnez: | 304.1 mg | Żelazo: | 11.86 mg |
| Witamina A: | 2428.24 µg | Witamina D: | 0.87 µg |
| Witamina E: | 12.34 mg | Tiamina: | 1.26 mg |
| Ryboflawina: | 1.51 mg | Niacyna: | 18.87 mg |
| Witamina C: | 207.28 mg | | |



21.05.2026 (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) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1 porcja (100g) |

► 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 |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) | 1 porcja |
| Kasza bulgur, ugotowana (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (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) |
| schab pieczony | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Rzodkiewka | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2153 kcal | Wartość energetyczna: | 8087.87 kJ |
| Woda: | 1548.72 g | Białko ogółem: | 95.26 g |
| Tłuszcz: | 61.95 g | Węglowodany ogółem: | 288.44 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Węglowodany przyswajalne: | 81.63 g | Glukoza: | 10.03 g |
| Fruktoza: | 10.29 g | Sacharoza: | 22.93 g |
| Laktoza: | 10.18 g | Skrobia: | 94.17 g |
| Błonnik pokarmowy: | 30.69 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 18.89 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25.61 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 10.3 g |
| Sód: | 1190.25 mg | Potas: | 3336.43 mg |
| Wapń: | 809.46 mg | Fosfor: | 1183.64 mg |
| Magnez: | 313.5 mg | Żelazo: | 10 mg |
| Witamina A: | 2122.78 µg | Witamina D: | 1.08 µg |
| Witamina E: | 11.52 mg | Tiamina: | 0.54 mg |
| Ryboflawina: | 1.43 mg | Niacyna: | 16.87 mg |
| Witamina C: | 118.53 mg | | |



22.05.2026 (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) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-----------------------|
| Zupa ogórkowa z ryżem brązowym, zabieleną (MLE, 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) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Papryka czerwona | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

| | | | |
|----------------------------------|-----------|------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2167 kcal | Wartość energetyczna: | 9066.79 kJ |
| Woda: | 1619.33 g | Białko ogółem: | 100.93 g |
| Tłuszcz: | 70.02 g | Węglowodany ogółem: | 271.73 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 91.81 g | Glukoza: | 5.01 g |
| Fruktoza: | 7.04 g | Sacharoza: | 18.77 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|---|------------|------------------------------------|------------|
| Laktoza: | 22.71 g | Skrobia: | 118.96 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.57 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 29.11 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25.24 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.5 g |
| Sód: | 1648.28 mg | Potas: | 3634.94 mg |
| Wapń: | 1643.63 mg | Fosfor: | 1580.71 mg |
| Magnez: | 400.53 mg | Żelazo: | 13.25 mg |
| Witamina A: | 2498.24 µg | Witamina D: | 1.35 µg |
| Witamina E: | 15.15 mg | Tiamina: | 0.88 mg |
| Ryboflawina: | 1.87 mg | Niacyna: | 17.22 mg |
| Witamina C: | 247.28 mg | | |



23.05.2026 (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) |
| Ogórek | 1 porcja (100g) |

► II śniadanie

| | |
|---------|-----------------|
| Gruszka | 1 sztuka (130g) |
|---------|-----------------|

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Grochówka z ziemniakami (350g) | 1 porcja |
| Sos meksykański z mięsa wieprzowego (GLU) (180g) | 1 porcja |
| Ryż brązowy, ugotowany | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (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 indyka | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

| | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2359 kcal | Wartość energetyczna: | 9863.28 kJ |
| Woda: | 3264.7 g | Białko ogółem: | 109.55 g |
| Tłuszcz: | 66.51 g | Węglowodany ogółem: | 315.02 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 68.63 g | Glukoza: | 6.69 g |
| Fruktoza: | 14.12 g | Sacharoza: | 11.1 g |
| Laktoza: | 9.78 g | Skrobia: | 111.5 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Błonnik pokarmowy: | 36.87 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.66 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 26.93 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.61 g |
| Sód: | 1328.8 mg | Potas: | 3287.49 mg |
| Wapń: | 742.02 mg | Fosfor: | 1279.06 mg |
| Magnez: | 330.85 mg | Żelazo: | 13.37 mg |
| Witamina A: | 1355.99 µg | Witamina D: | 1.08 µg |
| Witamina E: | 12.89 mg | Tiamina: | 1.4 mg |
| Ryboflawina: | 1.13 mg | Niacyna: | 21.82 mg |
| Witamina C: | 122.64 mg | | |



24.05.2026 (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) |
| Kiełbaski wieprzowe | 1 porcja (100g) |
| Musztarda (GOR) | 1 porcja (10g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |

► 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 |
| Mizeria (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) |
| 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) |
| Ogórek | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości odżywcze

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2228 kcal | Wartość energetyczna: | 8244.76 kJ |
| Woda: | 1627.52 g | Białko ogółem: | 100.91 g |
| Tłuszcz: | 65.16 g | Węglowodany ogółem: | 293.88 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Węglowodany przyswajalne: | 126.55 g | Glukoza: | 7.13 g |
| Fruktoza: | 10.01 g | Sacharoza: | 32.21 g |
| Laktoza: | 9.93 g | Skrobia: | 131.83 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.31 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.52 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 16.47 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.29 g |
| Sód: | 1627.81 mg | Potas: | 3396.74 mg |
| Wapń: | 802.8 mg | Fosfor: | 1298.56 mg |
| Magnez: | 315.2 mg | Żelazo: | 11.71 mg |
| Witamina A: | 2453.23 µg | Witamina D: | 1.09 µg |
| Witamina E: | 9.36 mg | Tiamina: | 0.74 mg |
| Ryboflawina: | 1.42 mg | Niacyna: | 25.74 mg |
| Witamina C: | 84.24 mg | | |



25.05.2026 (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 sztuka (25g) |
| schab pieczony | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |

► II śniadanie

| | |
|------------------------------------|----------------|
| Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ) | 1 sztuka (80g) |
|------------------------------------|----------------|

► Obiad

| | |
|--|-----------------------|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Duszona pierś z indyka w sosie pieczarkowym (MLE) (180g) | 1 porcja |
| Brokuły 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) |
| 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 | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2231 kcal | Wartość energetyczna: | 9339.46 kJ |
| Woda: | 1654.67 g | Białko ogółem: | 100.29 g |
| Tłuszcz: | 67.89 g | Węglowodany ogółem: | 302.27 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Węglowodany przyswajalne: | 94.17 g | Glukoza: | 9.05 g |
| Fruktoza: | 10.82 g | Sacharoza: | 22.17 g |
| Laktoza: | 10.37 g | Skrobia: | 155.42 g |
| Błonnik pokarmowy: | 32.01 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.18 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 26.13 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.58 g |
| Sód: | 1515.08 mg | Potas: | 4362.04 mg |
| Wapń: | 781.29 mg | Fosfor: | 1510.24 mg |
| Magnez: | 359.49 mg | Żelazo: | 12.02 mg |
| Witamina A: | 1595.39 µg | Witamina D: | 2.48 µg |
| Witamina E: | 15.59 mg | Tiamina: | 0.76 mg |
| Ryboflawina: | 1.76 mg | Niacyna: | 25.3 mg |
| Witamina C: | 230.09 mg | | |



26.05.2026 (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) |
| Papryka czerwona | 1 porcja (100g) |

► 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, pęczak, gotowana (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (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 | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Rzodkiewka | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2297 kcal | Wartość energetyczna: | 9609.36 kJ |
| Woda: | 1611.09 g | Białko ogółem: | 122.9 g |
| Tłuszcz: | 67.31 g | Węglowodany ogółem: | 290.36 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Węglowodany przyswajalne: | 114.27 g | Glukoza: | 5.86 g |
| Fruktoza: | 7.95 g | Sacharoza: | 15.18 g |
| Laktoza: | 10.15 g | Skrobia: | 141.2 g |
| Błonnik pokarmowy: | 31.69 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 30.57 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.14 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.8 g |
| Sód: | 1440.01 mg | Potas: | 3480.8 mg |
| Wapń: | 1500.35 mg | Fosfor: | 1467.36 mg |
| Magnez: | 334.56 mg | Żelazo: | 15.8 mg |
| Witamina A: | 1833.82 µg | Witamina D: | 1.37 µg |
| Witamina E: | 9.29 mg | Tiamina: | 1.39 mg |
| Ryboflawina: | 1.65 mg | Niacyna: | 22.1 mg |
| Witamina C: | 249.53 mg | | |



27.05.2026 (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) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |

► II śniadanie

| | |
|--------|-----------------|
| Jabłko | 1 sztuka (180g) |
|--------|-----------------|

► Obiad

| | |
|--|----------|
| Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) | 1 porcja |
| Pyzy z mięsem i masłem (JAJ, MLE) (300g) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (150g) | 1 porcja |
| Kompot jabłkowy (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) |
| Pasta z białej fasoli (50g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

| | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2277 kcal | Wartość energetyczna: | 9507.62 kJ |
| Woda: | 1600.64 g | Białko ogółem: | 95.25 g |
| Tłuszcz: | 69.6 g | Węglowodany ogółem: | 307.26 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 87.71 g | Glukoza: | 9.56 g |
| Fruktoza: | 17.9 g | Sacharoza: | 12.92 g |
| Laktoza: | 9.93 g | Skrobia: | 104.99 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Błonnik pokarmowy: | 34.65 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 21.38 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 28.2 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.29 g |
| Sód: | 1147 mg | Potas: | 4133.12 mg |
| Wapń: | 865.98 mg | Fosfor: | 1416.96 mg |
| Magnez: | 370.99 mg | Żelazo: | 15.19 mg |
| Witamina A: | 2137.04 µg | Witamina D: | 1.92 µg |
| Witamina E: | 14.06 mg | Tiamina: | 0.97 mg |
| Ryboflawina: | 1.71 mg | Niacyna: | 19.73 mg |
| Witamina C: | 117.22 mg | | |



28.05.2026 (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) |
| Rzodkiewka | 1 porcja (100g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|---|-----------------------|
| Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, zabelana (SEL, MLE, 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) |
| Chleb mieszany (GLU) | 2 kromki (70g) |
| Chleb graham (GLU) | 2 kromki (80g) |
| 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: | 2141 kcal | Wartość energetyczna: | 8942.23 kJ |
| Woda: | 1765.08 g | Białko ogółem: | 91.14 g |
| Tłuszcz: | 66.31 g | Węglowodany ogółem: | 284.14 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 70.03 g | Glukoza: | 7.64 g |
| Fruktoza: | 8.93 g | Sacharoza: | 15.17 g |

**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Laktoza: | 10.17 g | Skrobia: | 98.34 g |
| Błonnik pokarmowy: | 33.72 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 22.04 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.14 g |
| Sód: | 1009.35 mg | Potas: | 3601.8 mg |
| Wapń: | 898.08 mg | Fosfor: | 1237.83 mg |
| Magnez: | 309.15 mg | Żelazo: | 12.66 mg |
| Witamina A: | 1988.22 µg | Witamina D: | 0.46 µg |
| Witamina E: | 11.56 mg | Tiamina: | 0.71 mg |
| Ryboflawina: | 1.51 mg | Niacyna: | 18.05 mg |
| Witamina C: | 203.47 mg | | |



29.05.2026 (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 jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Papryka czerwona | 1 porcja (100g) |

► II śniadanie

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

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa kalarepowa z ziemniakami, zabieleną (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) | 1 porcja |
| Sos pomidorowy (GLU) (80ml) | 1 porcja |
| Surówka z białej kapusty (150g) | 1 porcja |
| Ryż brązowy, ugotowany | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (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 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

| | | | |
|-----------------------|-----------|-----------------------|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2354 kcal | Wartość energetyczna: | 11115.49 kJ |
| Woda: | 1646.48 g | Białko ogółem: | 103.95 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Tłuszcz: | 68.69 g | Węglowodany ogółem: | 315.78 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 81.92 g | Glukoza: | 11.69 g |
| Fruktoza: | 12.85 g | Sacharoza: | 18.19 g |
| Laktoza: | 19.15 g | Skrobia: | 93.48 g |
| Błonnik pokarmowy: | 37.82 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.77 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.33 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.21 g |
| Sód: | 1186.6 mg | Potas: | 4121.52 mg |
| Wapń: | 1226.4 mg | Fosfor: | 1565.08 mg |
| Magnez: | 392.52 mg | Żelazo: | 13.41 mg |
| Witamina A: | 2506.57 µg | Witamina D: | 2.57 µg |
| Witamina E: | 14.48 mg | Tiamina: | 0.88 mg |
| Ryboflawina: | 1.96 mg | Niacyna: | 18.34 mg |
| Witamina C: | 338.71 mg | | |



30.05.2026 (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 wieprzowa, gotowana | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |

► II śniadanie

| | |
|---------|-----------------|
| Gruszka | 1 sztuka (130g) |
|---------|-----------------|

► Obiad

| | |
|--|-----------------|
| Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Potrawka szpinakowa z kurczakiem (MLE, GLU) (180g) | 1 porcja |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (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) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Ogórek | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

| | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 2168 kcal | Wartość energetyczna: | 8143.52 kJ |
| Woda: | 1377.52 g | Białko ogółem: | 98.1 g |
| Tłuszcz: | 67.12 g | Węglowodany ogółem: | 280.13 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 65.55 g | Glukoza: | 6.73 g |
| Fruktoza: | 14.28 g | Sacharoza: | 10.94 g |
| Laktoza: | 9.78 g | Skrobia: | 87.73 g |



Wartości odżywcze

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Błonnik pokarmowy: | 29.61 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 19.38 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 29.25 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 12.2 g |
| Sód: | 1104.6 mg | Potas: | 3041.94 mg |
| Wapń: | 740.73 mg | Fosfor: | 1231.73 mg |
| Magnez: | 303.21 mg | Żelazo: | 11.41 mg |
| Witamina A: | 1603.87 µg | Witamina D: | 1.3 µg |
| Witamina E: | 15.55 mg | Tiamina: | 0.86 mg |
| Ryboflawina: | 1.46 mg | Niacyna: | 26.67 mg |
| Witamina C: | 138.35 mg | | |



31.05.2026 (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) |
| Szynka gotowana z piersi kurczaka | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Ogórek | 1 porcja (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 |
| Surówka z czerwonej kapusty (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) |
| 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 | 1/2 porcji (50g) |

► Posiłek nocny

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



Wartości
odżywcze

| | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------------|-------------|
| Wartość energetyczna: | 2190 kcal | Wartość energetyczna: | 11296.58 kJ |
| Woda: | 1440.84 g | Białko ogółem: | 99.15 g |
| Tłuszcz: | 62.44 g | Węglowodany ogółem: | 296.83 g |
| Węglowodany przyswajalne: | 128.93 g | Glukoza: | 11.58 g |
| Fruktoza: | 11.66 g | Sacharoza: | 21.04 g |



**Wartości
odżywcze**

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| Laktoza: | 9.93 g | Skrobia: | 141.19 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.47 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.58 g |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 25.7 g | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 11.44 g |
| Sód: | 1067.05 mg | Potas: | 3717.81 mg |
| Wapń: | 811.14 mg | Fosfor: | 1251.79 mg |
| Magnez: | 338.52 mg | Żelazo: | 11.59 mg |
| Witamina A: | 858.91 µg | Witamina D: | 0.91 µg |
| Witamina E: | 13.23 mg | Tiamina: | 1.5 mg |
| Ryboflawina: | 1.27 mg | Niacyna: | 23.69 mg |
| Witamina C: | 135.23 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: Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabelana (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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: Surówka z białej kapusty (150g) - 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- 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 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 miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

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

- Ogórek - 1/7 porcji (15g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 porcja (30g)



Sposób przygotowania:

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

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

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



Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę, zeszklić w garnku na maśle. Dodać obraną i pokrojoną w kosteczkę marchewkę i mieszać co chwilę, smażyć przez około 5 minut. Dodać obrane i pokrojone w kosteczkę ziemniaki, podsmażyć przez ok. 5 minut. Zalać wodą, dodać mięso, dodać kurkumę, liść laurowy oraz ziela angielskie i zagotować. Doprawić solą i pieprzem. Dodać umyte i pokrojone na plasterki pieczarki i gotować przez ok. 5 minut. Odstawić z ognia, dodać posiekaną natkę oraz śmietanę. Makaron ugotować osobno.

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 kurcze, 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: Surówka z pora (MLE) (150g) - 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 2/3 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



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: 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 gołąbkowa z ryżem brązowym, 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)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- 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:

W dużym garnku rozgrzać oliwę, dodać mielone mięso i dokładnie obsmażyć je z każdej strony, aż mięso zacznie się rumienić. Dodać cebulę pokrojoną w kosteczkę i smażyć mieszając przez ok. 5 minut. Dodać obraną i startą na dużych oczkach marchewkę, sól, pieprz i resztę przypraw, wymieszać, smażyć przez ok. 2 minuty. Wlać wodę i zagotować. Dodać drobno posiekaną kapustę oraz 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 kurcze, 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 rozdrobić widelcem, wymieszać z jogurtem i cukrem waniliowym.

PRZEPIS: Pasta z czerwonej fasoli (50g) - 1 porcja

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/4 szklanki (40g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka ostra mielona - 1/8 opakowania (1g)



Sposób przygotowania:

Fasolę z puszki opłukać pod wodą. Wrzucić do misy blendera, dodać olej i przyprawy. Zblendować na gładką masę.

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 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 pieprzem.

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: Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Marchewkę umyć, obrać ze skóry, zetrzeć na grubych oczkach. Kapustę umyć i poszatkować. Do warzyw dodać olej i przyprawy, wymieszać.

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 brązowym, zabelana (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 6 i 2/3 łyżeczki (40g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszzone - 3 i 1/4 porcji (160g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 i 1/3 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Do garnka włożyć opłukane 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 zielem. 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. Zupę odstawić z ognia i zabielić śmietaną.

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: Grochówka z ziemniakami (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Kielbasa podwawelska - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Do garnka z zimną wodą włożyć mięso i wędzonkę, zagotować. Zmniejszyć ogień, zszumować i dodać wyflukany na sicie oraz odsączony groch. Gotować pod przykryciem przez ok. 45 - 50 minut, aż mięso i groch będą miękkie. Pod koniec gotowania dodać 1 łyżeczkę soli. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Marchewkę i pietruszkę obrać i pokroić na cienkie plasterki lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do ugotowanego wywaru z mięsem i grochem dodać ziemniaki, marchewkę, pietruszkę oraz ząbek czosnku w całości. Gotować przez około 20 - 25 minut, aż ziemniaki będą miękkie. Rozgrzać oliwę na patelni i podsmażyć pokrojoną w kosteczkę cebulkę, dodać mąkę, zamieszać i od razu przelać do gotującej się zupy. Dodać listek laurowy, ziele angielskie i majeranek, zagotować.

PRZEPIS: Sos meksykański z mięsa wieprzowego (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (90g)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/8 szklanki (10g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę i pokrojoną w kostkę paprykę. Dodać fasolę, kukurydzę. 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 zsumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu. Warzywa umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawy. 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: Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



Sposób przygotowania:

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

PRZEPIS: 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 przyprawę 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, zabelany 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 przyprawę, zabelić 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 kurze, 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. Blachę 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 koperek i przyprawy, gotować przez chwilę. Zagęścić mąką.

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

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



Sposób przygotowania:

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

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

PRZEPIS: 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 kurze, 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 kapusty kiszzonej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- 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: Pasta z białej fasoli (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola biała, gotowana - 1/6 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Fasolę z puszki opłukać pod wodą, rozgnieść widelcem. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na patelni, zostawić do przestudzenia. Jabłko umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Wszystkie składniki połączyć w misce, doprawić i wymieszać.

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

- Brokuły - 1/6 sztuki (80g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



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. Zabelić zahartowaną śmietaną.

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, zabelana (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Koper, świeży - 3/4 łyżeczki (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

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

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

- Mąka pszenna, typ 550 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja 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: Sos pomidorowy (GLU) (80ml) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Passata - 1/3 szklanki (80g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Passatę podgrzać, dodać zioła, w razie potrzeby zagęścić mąką.

PRZEPIS: Zupa z ciecierzycą i ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- 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)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Ciecierzycę zalać zimną wodą i odstawić na całą noc do namoczenia. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować, gotować min. godzinę na małym ogniu. Zebrać szumy, Warzywa umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Ziemniaki, obrać umyć i pokroić w kostkę. Do zupy dodać namoczoną ciecierzycę, gotować ok. 40 minut. Po tym czasie dodać warzywa i pomidory, gotować kolejne 15 min. do miękkości ziemniaków.

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: Surówka z czerwonej kapusty (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę obrać, poszatkować. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Składniki wymieszać i doprawić.