KRÓLEWICZ
CATERING

# JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna Elżbietanki

02.11.2026 - 15.11.2026

| poniedziałek (2026-11-02) | wtorek (2026-11-03) | środa (2026-11-04) | czwartek (2026-11-05) | piątek (2026-11-06) | sobota (2026-11-07) | niedziela (2026-11-08) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Pomidor<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)<br>Pomidor<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Pomidor<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Cukinia<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Kiełbaski wieprzowe<br>Pomidor<br>Sałata |
| **II śniadanie** | **II śniadanie** | **II śniadanie** | **II śniadanie** | **II śniadanie** | **II śniadanie** | **II śniadanie** |
| Jabłko gotowane (180g) | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) | Jabłko gotowane (180g) | Banan | Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) | Jabłko gotowane (180g) | Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa marchewkowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)<br>Marchewka duszona (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)<br>Naleśniki (MLE, GLU, JAJ) (150g)<br>Twarożek do naleśników (MLE) (120g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa selerowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)<br>Filet z indyka duszony (100g)<br>Sos pietruszkowy (GLU, MLE) (80ml)<br>Fasolka szparagowa, gotowana, z olejem (150g)<br>Kasza kuskus, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)<br>Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g)<br>Ryż biały, gotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Pieczona pierś z kurczaka (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>schab pieczony<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Schab z kija<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Pomidor |
| **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** | **Posiłek nocny** |
| Jogurt naturalny (MLE) | Jogurt owocowy (MLE) | Jogurt naturalny (MLE) | Jogurt owocowy (MLE) | Jogurt naturalny (MLE) | Jogurt owocowy (MLE) | Jogurt naturalny (MLE) |

| poniedziałek (2026-11-09) | wtorek (2026-11-10) | środa (2026-11-11) | czwartek (2026-11-12) | piątek (2026-11-13) | sobota (2026-11-14) | niedziela (2026-11-15) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony<br>schab pieczony<br>Pomidor<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka tradycyjna<br>Pomidor<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Pomidor<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>schab pieczony<br>Cukinia<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Pomidor<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka Dobrze Wędzona (SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka tradycyjna<br>Pomidor<br>Sałata |
| **II śniadanie** | **II śniadanie** | **II śniadanie** | **II śniadanie** | **II śniadanie** | **II śniadanie** | **II śniadanie** |
| Mus owocowy 100% | Serek wiejski (MLE) | Jabłko gotowane (180g) | Kisiel truskawkowy (200g) | Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) | Jabłko gotowane (180g) | Banan |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)<br>Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)<br>Brokuły z olejem (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Sos koperkowy (GLU) (80ml)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g)<br>Surówka z marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)<br>Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)<br>Marchewka duszona (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Indyk duszony w sosie dyniowym (180g)<br>Ryż biały, gotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Bukiet warzyw z olejem (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Schab z kija<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka tradycyjna<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Cukinia | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>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) |

## 02.11.2026 (poniedziałek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Pomidor | 5 plastrów (100g) |
| Sałata | 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) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 5 plastrów (50g) |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1814 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7609.59 kJ |
| **Woda:** | 1482.15 g | **Białko ogółem:** | 82.23 g |
| **Tłuszcz:** | 62.47 g | **Węglowodany ogółem:** | 240.58 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 70.02 g | **Glukoza:** | 8.23 g |
| **Fruktoza:** | 16.31 g | **Sacharoza:** | 10.68 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 24.57 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Błonnik pokarmowy:** | 19.73 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 20.88 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 23.85 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.99 g |
| **Sód:** | 769.9 mg | **Potas:** | 3031.37 mg |
| **Wapń:** | 597.27 mg | **Fosfor:** | 937.49 mg |
| **Magnez:** | 180.79 mg | **Żelazo:** | 8.86 mg |
| **Witamina A:** | 2595.83 µg | **Witamina D:** | 1.91 µg |
| **Witamina E:** | 10.88 mg | **Tiamina:** | 1.53 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.38 mg | **Niacyna:** | 17.85 mg |
| **Witamina C:** | 125.25 mg | | |

## 03.11.2026 (wtorek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 5 plastrów (100g) |
| Sałata | 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 | 3/4 porcji (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Cukinia | 1/8 sztuki (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1820 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7629 kJ |
| **Woda:** | 1863.27 g | **Białko ogółem:** | 88.12 g |
| **Tłuszcz:** | 62.69 g | **Węglowodany ogółem:** | 239.67 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 104.13 g | **Glukoza:** | 9.07 g |
| **Fruktoza:** | 10.83 g | **Sacharoza:** | 13.42 g |
| **Laktoza:** | 16.79 g | **Skrobia:** | 60.12 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Błonnik pokarmowy:** | 23.91 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 22.98 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 25.74 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.88 g |
| **Sód:** | 971.85 mg | **Potas:** | 4107.09 mg |
| **Wapń:** | 792.63 mg | **Fosfor:** | 1164.94 mg |
| **Magnez:** | 281.82 mg | **Żelazo:** | 8.6 mg |
| **Witamina A:** | 3654.48 µg | **Witamina D:** | 2.44 µg |
| **Witamina E:** | 12.46 mg | **Tiamina:** | 0.85 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.49 mg | **Niacyna:** | 15.92 mg |
| **Witamina C:** | 185.91 mg | | |

## 04.11.2026 (środa)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 5 plastrów (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### II śniadanie

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

### 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) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 5 plastrów (50g) |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1760 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7406.64 kJ |
| **Woda:** | 1269.81 g | **Białko ogółem:** | 86.88 g |
| **Tłuszcz:** | 55.79 g | **Węglowodany ogółem:** | 238.67 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 105.46 g | **Glukoza:** | 8.22 g |
| **Fruktoza:** | 16.61 g | **Sacharoza:** | 9.06 g |
| **Laktoza:** | 14.94 g | **Skrobia:** | 57.86 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 15.52 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 23.92 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 15.3 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 5.35 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sód:** | 415.46 mg | **Potas:** | 2225.52 mg |
| **Wapń:** | 747.17 mg | **Fosfor:** | 755.45 mg |
| **Magnez:** | 136.27 mg | **Żelazo:** | 6.22 mg |
| **Witamina A:** | 1382.06 µg | **Witamina D:** | 0.77 µg |
| **Witamina E:** | 7.84 mg | **Tiamina:** | 1.03 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.25 mg | **Niacyna:** | 9 mg |
| **Witamina C:** | 80.53 mg | | |

## 05.11.2026 (czwartek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Cukinia | 1/6 sztuki (100g) |
| Sałata | 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) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| schab pieczony | 5 plastrów (50g) |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1898 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7953.17 kJ |
| **Woda:** | 1765.28 g | **Białko ogółem:** | 88.38 g |
| **Tłuszcz:** | 62.35 g | **Węglowodany ogółem:** | 255.47 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 88.7 g | **Glukoza:** | 9.55 g |
| **Fruktoza:** | 10.95 g | **Sacharoza:** | 22.19 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Laktoza:** | 10.18 g | **Skrobia:** | 32.97 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 20.55 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 19.22 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 25.05 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.7 g |
| **Sód:** | 814.25 mg | **Potas:** | 3253.74 mg |
| **Wapń:** | 626.93 mg | **Fosfor:** | 949.06 mg |
| **Magnez:** | 247.49 mg | **Żelazo:** | 7.96 mg |
| **Witamina A:** | 1022.81 µg | **Witamina D:** | 1.08 µg |
| **Witamina E:** | 10.85 mg | **Tiamina:** | 0.75 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.55 mg | **Niacyna:** | 13.01 mg |
| **Witamina C:** | 121.75 mg | | |

## 06.11.2026 (piątek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor | 5 plastrów (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 | 3/4 porcji (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 2 plastry (20g) |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1838 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7714.39 kJ |
| **Woda:** | 1629.59 g | **Białko ogółem:** | 83.72 g |
| **Tłuszcz:** | 65.1 g | **Węglowodany ogółem:** | 240.96 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 104.69 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:** | 17.88 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 25.31 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 | | |

## 07.11.2026 (sobota)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 5 plastrów (50g) |
| Pomidor | 5 plastrów (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### II śniadanie

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

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) | 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) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Schab z kija | 5 plastrów (50g) |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1750 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7339.39 kJ |
| **Woda:** | 1507.09 g | **Białko ogółem:** | 80.35 g |
| **Tłuszcz:** | 52.15 g | **Węglowodany ogółem:** | 248.35 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 120.78 g | **Glukoza:** | 9.02 g |
| **Fruktoza:** | 17.49 g | **Sacharoza:** | 12.33 g |
| **Laktoza:** | 9.78 g | **Skrobia:** | 69 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 18.09 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 18.78 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 17.42 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 6.31 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sód:** | 759.78 mg | **Potas:** | 2758.68 mg |
| **Wapń:** | 473.07 mg | **Fosfor:** | 777.71 mg |
| **Magnez:** | 170.89 mg | **Żelazo:** | 6.84 mg |
| **Witamina A:** | 1074.39 µg | **Witamina D:** | 0.3 µg |
| **Witamina E:** | 9.22 mg | **Tiamina:** | 0.64 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.08 mg | **Niacyna:** | 9.69 mg |
| **Witamina C:** | 117.89 mg | | |

## 08.11.2026 (niedziela)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Kiełbaski wieprzowe | 1 porcja (100g) |
| Pomidor | 5 plastrów (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### II śniadanie

| | |
|---|---|
| Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy | 1 opakowanie (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 | 3/4 porcji (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1963 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7159.16 kJ |
| **Woda:** | 1628.97 g | **Białko ogółem:** | 92.69 g |
| **Tłuszcz:** | 65.34 g | **Węglowodany ogółem:** | 262.14 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 126.36 g | **Glukoza:** | 6.44 g |
| **Fruktoza:** | 9.48 g | **Sacharoza:** | 39.4 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 65.92 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Błonnik pokarmowy:** | 18.61 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 24.82 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 15.51 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 5.55 g |
| **Sód:** | 1278.24 mg | **Potas:** | 3371.71 mg |
| **Wapń:** | 615.72 mg | **Fosfor:** | 979.73 mg |
| **Magnez:** | 214.43 mg | **Żelazo:** | 10.02 mg |
| **Witamina A:** | 2475.64 µg | **Witamina D:** | 1.09 µg |
| **Witamina E:** | 8.34 mg | **Tiamina:** | 0.71 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.36 mg | **Niacyna:** | 19.99 mg |
| **Witamina C:** | 91.29 mg | | |

## 09.11.2026 (poniedziałek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) | 1 sztuka (75g) |
| Weka (GLU) | 1 kromka (25g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony | 1 sztuka (25g) |
| schab pieczony | 3 plastry (30g) |
| Pomidor | 5 plastrów (100g) |
| Sałata | 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 białym sosie (MLE, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Brokuły z olejem (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3/4 porcji (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1842 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7733.43 kJ |
| **Woda:** | 1479.17 g | **Białko ogółem:** | 84.97 g |
| **Tłuszcz:** | 64.93 g | **Węglowodany ogółem:** | 239.81 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Węglowodany przyswajalne:** | 108.52 g | **Glukoza:** | 8.35 g |
| **Fruktoza:** | 10.28 g | **Sacharoza:** | 10.5 g |
| **Laktoza:** | 13.97 g | **Skrobia:** | 56.48 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 21.41 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 23.29 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 21.17 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.41 g |
| **Sód:** | 676.58 mg | **Potas:** | 3653.6 mg |
| **Wapń:** | 712.77 mg | **Fosfor:** | 1065.25 mg |
| **Magnez:** | 242.58 mg | **Żelazo:** | 7.74 mg |
| **Witamina A:** | 1390.76 µg | **Witamina D:** | 0.58 µg |
| **Witamina E:** | 11.47 mg | **Tiamina:** | 0.73 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.38 mg | **Niacyna:** | 14.03 mg |
| **Witamina C:** | 199.51 mg | | |

## 10.11.2026 (wtorek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka tradycyjna | 10 plastrów (100g) |
| Pomidor | 5 plastrów (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### II śniadanie

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

### Obiad

| | |
|---|---|
| Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany 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) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1990 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8335.06 kJ |
| **Woda:** | 1556.48 g | **Białko ogółem:** | 117.92 g |
| **Tłuszcz:** | 62.51 g | **Węglowodany ogółem:** | 249.3 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 72.72 g | **Glukoza:** | 5.41 g |
| **Fruktoza:** | 7.87 g | **Sacharoza:** | 14.59 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Laktoza:** | 10.1 g | **Skrobia:** | 30.33 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 24.25 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 25.8 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 14.65 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 4.67 g |
| **Sód:** | 1577.55 mg | **Potas:** | 3148.73 mg |
| **Wapń:** | 831.8 mg | **Fosfor:** | 825.74 mg |
| **Magnez:** | 202.59 mg | **Żelazo:** | 11.5 mg |
| **Witamina A:** | 1555.29 µg | **Witamina D:** | 1.07 µg |
| **Witamina E:** | 6.69 mg | **Tiamina:** | 1.15 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.44 mg | **Niacyna:** | 13.5 mg |
| **Witamina C:** | 147.97 mg | | |

## 11.11.2026 (środa)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Jaja kurze, całe (JAJ) | 1 sztuka (50g) |
| Pomidor | 5 plastrów (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### II śniadanie

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

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) | 1 porcja |
| Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g) | 1 porcja |
| Surówka z marchewki (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3/4 porcji (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Schab z kija | 5 plastrów (50g) |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1816 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7630.99 kJ |
| **Woda:** | 1593.24 g | **Białko ogółem:** | 84.11 g |
| **Tłuszcz:** | 61.43 g | **Węglowodany ogółem:** | 245.75 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 119.21 g | **Glukoza:** | 10.83 g |
| **Fruktoza:** | 18.84 g | **Sacharoza:** | 17.37 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 60.5 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Błonnik pokarmowy:** | 22.33 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.16 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 23.31 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.78 g |
| **Sód:** | 936.04 mg | **Potas:** | 3394.97 mg |
| **Wapń:** | 595.86 mg | **Fosfor:** | 926.46 mg |
| **Magnez:** | 207.97 mg | **Żelazo:** | 8.48 mg |
| **Witamina A:** | 3687.61 µg | **Witamina D:** | 1.79 µg |
| **Witamina E:** | 11.12 mg | **Tiamina:** | 1.67 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.5 mg | **Niacyna:** | 13.91 mg |
| **Witamina C:** | 110.71 mg | | |

## 12.11.2026 (czwartek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| schab pieczony | 5 plastrów (50g) |
| Cukinia | 1/6 sztuki (100g) |
| Sałata | 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 | 3/4 porcji (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1824 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7643.43 kJ |
| **Woda:** | 1741.6 g | **Białko ogółem:** | 86.63 g |
| **Tłuszcz:** | 60.03 g | **Węglowodany ogółem:** | 246.74 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 108.89 g | **Glukoza:** | 7.48 g |
| **Fruktoza:** | 9.38 g | **Sacharoza:** | 15.4 g |
| **Laktoza:** | 9.78 g | **Skrobia:** | 67.22 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Błonnik pokarmowy:** | 21.37 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 19.51 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 20.93 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 9.11 g |
| **Sód:** | 791.75 mg | **Potas:** | 3234.7 mg |
| **Wapń:** | 662.88 mg | **Fosfor:** | 901.13 mg |
| **Magnez:** | 224.25 mg | **Żelazo:** | 7.8 mg |
| **Witamina A:** | 1348.42 µg | **Witamina D:** | 0.31 µg |
| **Witamina E:** | 10.35 mg | **Tiamina:** | 0.78 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.27 mg | **Niacyna:** | 10.35 mg |
| **Witamina C:** | 191.37 mg | | |

## 13.11.2026 (piątek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 5 plastrów (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### II śniadanie

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

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) | 1 porcja |
| Marchewka duszona (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 3/4 porcji (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka tradycyjna | 3 plastry (30g) |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1880 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7909.23 kJ |
| **Woda:** | 1715.77 g | **Białko ogółem:** | 89.5 g |
| **Tłuszcz:** | 63.82 g | **Węglowodany ogółem:** | 252.05 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 112.39 g | **Glukoza:** | 10.5 g |
| **Fruktoza:** | 11.77 g | **Sacharoza:** | 16.79 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Laktoza:** | 19.15 g | **Skrobia:** | 56.88 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 26.28 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 25.91 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.09 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.75 g |
| **Sód:** | 940.94 mg | **Potas:** | 4036.81 mg |
| **Wapń:** | 979.04 mg | **Fosfor:** | 1278.92 mg |
| **Magnez:** | 303.33 mg | **Żelazo:** | 10.04 mg |
| **Witamina A:** | 3703.88 µg | **Witamina D:** | 2.53 µg |
| **Witamina E:** | 8.76 mg | **Tiamina:** | 0.91 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.9 mg | **Niacyna:** | 11.32 mg |
| **Witamina C:** | 172.78 mg | | |

## 14.11.2026 (sobota)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka Dobrze Wędzona (SEL) | 5 plastrów (50g) |
| Pomidor | 5 plastrów (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### II śniadanie

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

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Indyk duszony w sosie dyniowym (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) | 4 kromki (100g) |
| 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:** | 1744 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7317.71 kJ |
| **Woda:** | 1648.19 g | **Białko ogółem:** | 81.21 g |
| **Tłuszcz:** | 52.24 g | **Węglowodany ogółem:** | 250.26 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 125.21 g | **Glukoza:** | 9.63 g |
| **Fruktoza:** | 17.64 g | **Sacharoza:** | 14.04 g |
| **Laktoza:** | 9.78 g | **Skrobia:** | 68.85 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 22.53 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 18.77 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.46 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 6.36 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sód:** | 822 mg | **Potas:** | 3220.11 mg |
| **Wapń:** | 603.86 mg | **Fosfor:** | 997.27 mg |
| **Magnez:** | 202.4 mg | **Żelazo:** | 9.09 mg |
| **Witamina A:** | 1390.07 µg | **Witamina D:** | 1.06 µg |
| **Witamina E:** | 10.8 mg | **Tiamina:** | 0.73 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.51 mg | **Niacyna:** | 11.81 mg |
| **Witamina C:** | 202.34 mg | | |

## 15.11.2026 (niedziela)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka tradycyjna | 5 plastrów (50g) |
| Pomidor | 5 plastrów (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### 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 | 3/4 porcji (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 4 kromki (100g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 5 plastrów (50g) |
| Pomidor | 2 i 1/2 plastra (50g) |

### Posiłek nocny

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

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1869 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7864.13 kJ |
| **Woda:** | 1404.77 g | **Białko ogółem:** | 89.55 g |
| **Tłuszcz:** | 59.79 g | **Węglowodany ogółem:** | 253.75 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 128.1 g | **Glukoza:** | 9.29 g |
| **Fruktoza:** | 10.55 g | **Sacharoza:** | 20.41 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 77.37 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Błonnik pokarmowy:** | 16.62 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 20.89 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 21.09 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.87 g |
| **Sód:** | 758.9 mg | **Potas:** | 3371.87 mg |
| **Wapń:** | 588.51 mg | **Fosfor:** | 871.01 mg |
| **Magnez:** | 229.01 mg | **Żelazo:** | 8.56 mg |
| **Witamina A:** | 1305.74 µg | **Witamina D:** | 0.84 µg |
| **Witamina E:** | 10.17 mg | **Tiamina:** | 1.42 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.2 mg | **Niacyna:** | 16.75 mg |
| **Witamina C:** | 134.63 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:** 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:** 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 rosołowy - 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:** 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 sola 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 kiszone - 4 i 3/4 porcji (240g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)

**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.

**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:** Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) - 1 porcja

- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (90g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Passata - 1/2 szklanki (125g)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso zmielić. W garnku rozgrzać olej i przesmażyć na nim mięso i posiekaną cebulę. Cukinię pokroić w kostkę i dodać do mięsa. Przyprawić ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie dodać je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodać odrobinę wody, dusić jeszcze kilka minut. Przyprawić i podawać z ugotowanym ryżem/makaronem/ziemniakami.

**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 garna, 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 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:** 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 białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Mięso przyprawić, dusić w piecu konwekcyjnym. Z pozostałych składników przyrządzić sos.

**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:** Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (30g)
- Ketchup, łagodny - 1/5 porcji (3g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/5 łyżeczki (3g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2/3 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Twaróg rozgnieść również widelcem. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

**PRZEPIS:** Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany 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 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:** 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 rosołowy - 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:** 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:** Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

**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:** Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

- Bazylia, 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 ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Kalarepa - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- 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 obrać i pokroić w kostkę. Do gotującego się mięsa dodać warzywa i gotować ok. 15-20 minut. Dodać ryż i gotować ok. 15 min. 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 kurze, 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 fasokę oraz makaron. Gotować Kolejne 20 minut.

**PRZEPIS:** Indyk duszony w sosie dyniowym (180g) - 1 porcja

- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso przyprawić pieprzem, oregano oraz majerankiem i pokroić w cząstki. Poddusić na patelni w niewielkiej ilości wody. Obrać dynię i pokroić w kostkę. Dołożyć do mięsa i skropić olejem. Dusić, aż warzywa będą miękkie.

**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.