KRÓLEWICZ
CATERING

JADŁOSPIS

Dieta bogatobiałkowa Euromedic

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

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**
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony schab pieczony Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka tradycyjna Serek Hochland mini (MLE) Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Tartare (MLE) schab pieczony Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczeli Szynka Dobrze Wędzona (SEL) Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka tradycyjna Pomidor Ogórki kiszone Sałata Kiełki (SOJ, GLU)
II śniadanie	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**	**II śniadanie**
Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)
Obiad	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**	**Obiad**
Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Brokuły z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabielany jogurtem (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa ryżowa z kurczakiem i cukinią (350g) Mięso duszone wieprzowe (GLU) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, zabiel. (SEL, GLU, MLE) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (350g) Indyk duszony w sosie dyniowym (180g) Ryż biały, gotowany Kompot jabłkowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g) Bukiet warzyw z olejem (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot jabłkowy (200ml)
Podwieczorek	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**	**Podwieczorek**
Mus owocowy 100%	Serek wiejski (MLE)	Jabłko gotowane (180g)	Kisiel truskawkowy (200g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Jabłko gotowane (180g)	Banan

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)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka Dobrze Wędzona (SEL) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Schab z kija Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynka dębowa Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka tradycyjna Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Schab z kija Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata Kiełki (SOJ, GLU)

02.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka tradycyjna	2 plastry (20g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa marchewkowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (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

Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2082 kcal	**Wartość energetyczna:**	8745.29 kJ
Woda:	1531.53 g	**Białko ogółem:**	96.53 g
Tłuszcz:	74.08 g	**Węglowodany ogółem:**	268.65 g
Węglowodany przyswajalne:	72.06 g	**Glukoza:**	7.71 g
Fruktoza:	15.69 g	**Sacharoza:**	10.96 g
Laktoza:	10.89 g	**Skrobia:**	24.52 g
Błonnik pokarmowy:	20.61 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	25.89 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.36 g
Sód:	1136.3 mg	**Potas:**	3005.77 mg
Wapń:	694.67 mg	**Fosfor:**	1046.79 mg
Magnez:	189.79 mg	**Żelazo:**	10.01 mg
Witamina A:	2724.33 µg	**Witamina D:**	2.68 µg
Witamina E:	10.71 mg	**Tiamina:**	1.49 mg
Ryboflawina:	1.71 mg	**Niacyna:**	16.38 mg
Witamina C:	117.67 mg		

03.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka dębowa	2 plastry (20g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabiel. (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet pieczony z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

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

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Schab z kija	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2120 kcal	**Wartość energetyczna:**	8899.2 kJ
Woda:	1967.38 g	**Białko ogółem:**	109.11 g
Tłuszcz:	71.48 g	**Węglowodany ogółem:**	276.01 g
Węglowodany przyswajalne:	114.2 g	**Glukoza:**	8.8 g
Fruktoza:	10.56 g	**Sacharoza:**	13.7 g
Laktoza:	17.75 g	**Skrobia:**	66.37 g
Błonnik pokarmowy:	25.59 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	28.1 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	11.43 g
Sód:	1593.75 mg	**Potas:**	4324.39 mg
Wapń:	875.43 mg	**Fosfor:**	1328.04 mg
Magnez:	297.72 mg	**Żelazo:**	10.2 mg
Witamina A:	3819.98 µg	**Witamina D:**	3.3 µg
Witamina E:	12.91 mg	**Tiamina:**	0.92 mg
Ryboflawina:	1.87 mg	**Niacyna:**	16.38 mg
Witamina C:	190.23 mg		

04.11.2026 (środa)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

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

Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2043 kcal	**Wartość energetyczna:**	8599.54 kJ
Woda:	1307.77 g	**Białko ogółem:**	97.6 g
Tłuszcz:	71.31 g	**Węglowodany ogółem:**	265.56 g
Węglowodany przyswajalne:	105.82 g	**Glukoza:**	7.7 g
Fruktoza:	15.99 g	**Sacharoza:**	9.04 g
Laktoza:	14.94 g	**Skrobia:**	57.81 g
Błonnik pokarmowy:	16.4 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	31.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.46 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.79 g
Sód:	724.96 mg	**Potas:**	2190.32 mg
Wapń:	821.17 mg	**Fosfor:**	860.95 mg
Magnez:	143.57 mg	**Żelazo:**	7.4 mg
Witamina A:	1505.76 µg	**Witamina D:**	1.62 µg
Witamina E:	7.7 mg	**Tiamina:**	1.06 mg
Ryboflawina:	1.54 mg	**Niacyna:**	8.61 mg
Witamina C:	72.65 mg		

05.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	2 plastry (20g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (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

Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
schab pieczony	3 plastry (30g)
Pomidor	2 plastry (40g)

Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2151 kcal	**Wartość energetyczna:**	9032.27 kJ
Woda:	1824.45 g	**Białko ogółem:**	100.22 g
Tłuszcz:	73.54 g	**Węglowodany ogółem:**	284.06 g
Węglowodany przyswajalne:	91.42 g	**Glukoza:**	9.33 g
Fruktoza:	10.83 g	**Sacharoza:**	21.97 g
Laktoza:	10.94 g	**Skrobia:**	31.42 g
Błonnik pokarmowy:	21.63 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.73 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.23 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.26 g
Sód:	1169.65 mg	**Potas:**	3304.29 mg
Wapń:	704.43 mg	**Fosfor:**	1076.36 mg
Magnez:	245.34 mg	**Żelazo:**	9.38 mg
Witamina A:	1219.31 µg	**Witamina D:**	1.93 µg
Witamina E:	11.83 mg	**Tiamina:**	0.79 mg
Ryboflawina:	1.91 mg	**Niacyna:**	13.26 mg
Witamina C:	128.17 mg		

06.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna	2 plastry (20g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem, zabiel. (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

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

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2084 kcal	**Wartość energetyczna:**	8759.99 kJ
Woda:	1734.05 g	**Białko ogółem:**	97.06 g
Tłuszcz:	71.68 g	**Węglowodany ogółem:**	276.07 g
Węglowodany przyswajalne:	114.41 g	**Glukoza:**	4.13 g
Fruktoza:	6.09 g	**Sacharoza:**	18.72 g
Laktoza:	23.42 g	**Skrobia:**	68.82 g
Błonnik pokarmowy:	19.46 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	27.06 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.35 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.94 g
Sód:	1871.08 mg	**Potas:**	3439.19 mg
Wapń:	1074.33 mg	**Fosfor:**	1207.61 mg
Magnez:	288.78 mg	**Żelazo:**	10.72 mg
Witamina A:	2208.24 µg	**Witamina D:**	2.19 µg
Witamina E:	12.33 mg	**Tiamina:**	0.95 mg
Ryboflawina:	2.04 mg	**Niacyna:**	10.96 mg
Witamina C:	167.83 mg		

07.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	3 plastry (30g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

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

Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Schab z kija	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1991 kcal	**Wartość energetyczna:**	8358.79 kJ
Woda:	1550.12 g	**Białko ogółem:**	89 g
Tłuszcz:	63.41 g	**Węglowodany ogółem:**	276.4 g
Węglowodany przyswajalne:	121.43 g	**Glukoza:**	8.53 g
Fruktoza:	16.89 g	**Sacharoza:**	12.32 g
Laktoza:	9.78 g	**Skrobia:**	68.98 g
Błonnik pokarmowy:	19.22 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	24.57 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	19.58 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.76 g
Sód:	819.62 mg	**Potas:**	2765.18 mg
Wapń:	581.25 mg	**Fosfor:**	888.25 mg
Magnez:	182.33 mg	**Żelazo:**	8.13 mg
Witamina A:	1252.21 µg	**Witamina D:**	1.15 µg
Witamina E:	9.27 mg	**Tiamina:**	0.68 mg
Ryboflawina:	1.39 mg	**Niacyna:**	9.38 mg
Witamina C:	120.67 mg		

08.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kiełbaski wieprzowe	1 porcja (100g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

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	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy	1 opakowanie (300ml)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka dębowa	2 plastry (20g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2217 kcal	**Wartość energetyczna:**	8233.66 kJ
Woda:	1707.48 g	**Białko ogółem:**	107.74 g
Tłuszcz:	72.68 g	**Węglowodany ogółem:**	295.97 g
Węglowodany przyswajalne:	134.22 g	**Glukoza:**	6.02 g
Fruktoza:	8.96 g	**Sacharoza:**	39.63 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	72.92 g
Błonnik pokarmowy:	20.19 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	26.63 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.67 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	6.02 g
Sód:	1710.74 mg	**Potas:**	3513.01 mg
Wapń:	648.52 mg	**Fosfor:**	1111.73 mg
Magnez:	232.23 mg	**Żelazo:**	11.4 mg
Witamina A:	2599.84 µg	**Witamina D:**	1.94 µg
Witamina E:	8.22 mg	**Tiamina:**	0.77 mg
Ryboflawina:	1.67 mg	**Niacyna:**	20.11 mg
Witamina C:	88.31 mg		

09.11.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	1 sztuka (75g)
Weka (GLU)	2 kromki (50g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 sztuka (25g)
schab pieczony	3 plastry (30g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

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	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Mus owocowy 100%	1 opakowanie (100g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)

Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2090 kcal	**Wartość energetyczna:**	8782.53 kJ
Woda:	1572.21 g	**Białko ogółem:**	99.4 g
Tłuszcz:	71.85 g	**Węglowodany ogółem:**	273.64 g
Węglowodany przyswajalne:	116.56 g	**Glukoza:**	7.93 g
Fruktoza:	9.76 g	**Sacharoza:**	10.73 g
Laktoza:	13.97 g	**Skrobia:**	63.48 g
Błonnik pokarmowy:	22.98 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.31 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.64 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.97 g
Sód:	1111.08 mg	**Potas:**	3845.3 mg
Wapń:	744.37 mg	**Fosfor:**	1230.05 mg
Magnez:	263.78 mg	**Żelazo:**	9.32 mg
Witamina A:	1514.96 µg	**Witamina D:**	1.52 µg
Witamina E:	11.38 mg	**Tiamina:**	0.88 mg
Ryboflawina:	1.72 mg	**Niacyna:**	15.27 mg
Witamina C:	196.53 mg		

10.11.2026 (wtorek)

Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka tradycyjna	2 plastry (20g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

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

Podwieczorek

Serek wiejski (MLE)	1 opakowanie (200g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)

Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2164 kcal	**Wartość energetyczna:**	9075.96 kJ
Woda:	1594.44 g	**Białko ogółem:**	119.99 g
Tłuszcz:	70.7 g	**Węglowodany ogółem:**	275.26 g
Węglowodany przyswajalne:	73.08 g	**Glukoza:**	4.89 g
Fruktoza:	7.25 g	**Sacharoza:**	14.57 g
Laktoza:	10.1 g	**Skrobia:**	30.28 g
Błonnik pokarmowy:	25.13 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	29.1 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.81 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.11 g
Sód:	1431.05 mg	**Potas:**	3113.53 mg
Wapń:	882.8 mg	**Fosfor:**	931.24 mg
Magnez:	209.89 mg	**Żelazo:**	12.24 mg
Witamina A:	1678.99 µg	**Witamina D:**	1.92 µg
Witamina E:	6.55 mg	**Tiamina:**	1.18 mg
Ryboflawina:	1.73 mg	**Niacyna:**	13.11 mg
Witamina C:	140.09 mg		

11.11.2026 (środa)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	2 plastry (20g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

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	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Schab z kija	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2076 kcal	**Wartość energetyczna:**	8733.54 kJ
Woda:	1690.55 g	**Białko ogółem:**	98.33 g
Tłuszcz:	69.49 g	**Węglowodany ogółem:**	280.31 g
Węglowodany przyswajalne:	127.07 g	**Glukoza:**	10.41 g
Fruktoza:	18.32 g	**Sacharoza:**	17.6 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	67.5 g
Błonnik pokarmowy:	23.91 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.83 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	22.77 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	7.39 g
Sód:	1019.29 mg	**Potas:**	3619.77 mg
Wapń:	653.86 mg	**Fosfor:**	1112.21 mg
Magnez:	232.27 mg	**Żelazo:**	9.82 mg
Witamina A:	3816.81 µg	**Witamina D:**	2.66 µg
Witamina E:	9.74 mg	**Tiamina:**	1.75 mg
Ryboflawina:	1.87 mg	**Niacyna:**	14.79 mg
Witamina C:	107.73 mg		

12.11.2026 (czwartek)

Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Tartare (MLE)	1 porcja (20g)
schab pieczony	3 plastry (30g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, zabiel. (SEL, GLU, MLE) (350g)	1 porcja
Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Surówka z sałaty lodowej (MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Szynka dębowa	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2122 kcal	**Wartość energetyczna:**	8906.03 kJ
Woda:	1845.36 g	**Białko ogółem:**	99.11 g
Tłuszcz:	72.27 g	**Węglowodany ogółem:**	283.65 g
Węglowodany przyswajalne:	119.31 g	**Glukoza:**	7.36 g
Fruktoza:	9.36 g	**Sacharoza:**	15.43 g
Laktoza:	10.74 g	**Skrobia:**	72.72 g
Błonnik pokarmowy:	23.15 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.13 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.3 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	9.72 g
Sód:	1088.15 mg	**Potas:**	3468 mg
Wapń:	749.48 mg	**Fosfor:**	1058.73 mg
Magnez:	233.15 mg	**Żelazo:**	9.31 mg
Witamina A:	1550.42 µg	**Witamina D:**	1.17 µg
Witamina E:	11.36 mg	**Tiamina:**	0.85 mg
Ryboflawina:	1.66 mg	**Niacyna:**	11.11 mg
Witamina C:	202.69 mg		

13.11.2026 (piątek)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	2 plastry (20g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

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	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

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

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka tradycyjna	3 plastry (30g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2127 kcal	**Wartość energetyczna:**	8958.33 kJ
Woda:	1808.81 g	**Białko ogółem:**	103.93 g
Tłuszcz:	70.74 g	**Węglowodany ogółem:**	285.88 g
Węglowodany przyswajalne:	120.43 g	**Glukoza:**	10.08 g
Fruktoza:	11.25 g	**Sacharoza:**	17.02 g
Laktoza:	19.15 g	**Skrobia:**	63.88 g
Błonnik pokarmowy:	27.86 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	27.93 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.56 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.31 g
Sód:	1375.44 mg	**Potas:**	4228.51 mg
Wapń:	1010.64 mg	**Fosfor:**	1443.72 mg
Magnez:	324.53 mg	**Żelazo:**	11.62 mg
Witamina A:	3828.08 µg	**Witamina D:**	3.47 µg
Witamina E:	8.67 mg	**Tiamina:**	1.06 mg
Ryboflawina:	2.24 mg	**Niacyna:**	12.56 mg
Witamina C:	169.8 mg		

14.11.2026 (sobota)

Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 sztuka (25g)
Szynka Dobrze Wędzona (SEL)	3 plastry (30g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Indyk duszony w sosie dyniowym (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Schab z kija	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1993 kcal	**Wartość energetyczna:**	8384.86 kJ
Woda:	1716.75 g	**Białko ogółem:**	94.18 g
Tłuszcz:	53.78 g	**Węglowodany ogółem:**	297.96 g
Węglowodany przyswajalne:	147.66 g	**Glukoza:**	9.26 g
Fruktoza:	17.27 g	**Sacharoza:**	14.57 g
Laktoza:	10.74 g	**Skrobia:**	68.05 g
Błonnik pokarmowy:	23.51 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	20.47 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.67 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	5.58 g
Sód:	1138.65 mg	**Potas:**	3272.41 mg
Wapń:	680.11 mg	**Fosfor:**	1137.87 mg
Magnez:	209.05 mg	**Żelazo:**	10.6 mg
Witamina A:	1555.07 µg	**Witamina D:**	1.92 µg
Witamina E:	9.89 mg	**Tiamina:**	0.77 mg
Ryboflawina:	1.88 mg	**Niacyna:**	11.81 mg
Witamina C:	202.11 mg		

15.11.2026 (niedziela)

Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 opakowanie (17g)
Szynka tradycyjna	3 plastry (30g)
Pomidor	3 plastry (60g)
Ogórki kiszone	1/3 porcji (20g)
Sałata	1 porcja (15g)
Kiełki (SOJ, GLU)	1 porcja (5g)

II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)

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	1 porcja (250g)
Kompot jabłkowy (200ml)	1 porcja

Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)

Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (125g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	2 plastry (20g)
Pomidor	2 plastry (40g)
Sałata	1 porcja (15g)

Kiełki (SOJ, GLU) 1 porcja (5g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2126 kcal	**Wartość energetyczna:**	8950.73 kJ
Woda:	1483.28 g	**Białko ogółem:**	98.75 g
Tłuszcz:	69.79 g	**Węglowodany ogółem:**	288.53 g
Węglowodany przyswajalne:	135.96 g	**Glukoza:**	8.87 g
Fruktoza:	10.03 g	**Sacharoza:**	20.64 g
Laktoza:	9.93 g	**Skrobia:**	84.37 g
Błonnik pokarmowy:	18.2 g	**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:**	25.79 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.25 g	**Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:**	8.34 g
Sód:	911.4 mg	**Potas:**	3513.17 mg
Wapń:	660.71 mg	**Fosfor:**	1003.01 mg
Magnez:	246.81 mg	**Żelazo:**	9.8 mg
Witamina A:	1429.94 µg	**Witamina D:**	1.69 µg
Witamina E:	10.05 mg	**Tiamina:**	1.48 mg
Ryboflawina:	1.51 mg	**Niacyna:**	16.87 mg
Witamina C:	131.65 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, zabiel. (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, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/5 opakowania (30g)

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. Zabielić jogurtem.

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: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)

Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w piecu konwekcyjnym.

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: Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabiel. (MLE, 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)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/5 opakowania (30g)

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. Zabielić jogurtem.

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: 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: 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, zabiel. (SEL, MLE) (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)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/5 opakowania (30g)

Sposób przygotowania:

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

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: Zupa ogórkowa z ryżem, zabiel. (SEL, MLE) (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)
- Jogurt naturalny (MLE) - 3/4 opakowania (120g)

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, zabielić jogurtem.

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

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

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę. Dodać posiekana natkę pietruszki i wymieszać.

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 - 1/2 sztuki (50g)

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 - 1/2 łyżki (5ml)
- 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: Zupa brokułowa z makaronem, zabiel. (SEL, GLU, MLE) (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)
- Jogurt naturalny (MLE) - 1/5 opakowania (30g)

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. Zabielić jogurtem.

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: 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: 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: 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: 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 jarzynowa z ziemniakami, zabiel. (SEL, MLE) (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)
- Jogurt naturalny (MLE) - 3/4 opakowania (120g)

Sposób przygotowania:

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

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 łyżka (10ml)
- 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.