KRÓLEWICZ
CATERING

# JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna Euromedic

16.11.2026 - 29.11.2026

| poniedziałek (2026-11-16) | wtorek (2026-11-17) | środa (2026-11-18) | czwartek (2026-11-19) | piątek (2026-11-20) | sobota (2026-11-21) | niedziela (2026-11-22) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Miód pszczeli<br>Polędwica sopocka<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Schab z kija<br>Serek Tartare (MLE)<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)<br>Schab z kija<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka na maśle (MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Kasza kuskus, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)<br>Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Grysikowa (SEL, GLU) (350g)<br>Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE)<br>Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Marchewka duszona (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g)<br>Makaron, ugotowany (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Rosół z ryżem (SEL) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Buraki tarte, gotowane<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Jabłko gotowane (180g) | Budyń waniliowy (MLE, GLU) (200g) | Mus owocowy 100% | Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml) | Serek wiejski (MLE) | Jabłko gotowane (180g) | Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Szynka na maśle (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Schab pieczony<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g)<br>Polędwica sopocka<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Szynka na maśle (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Schab z kija<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Polędwica sopocka<br>Serek Tartare (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) |

| poniedziałek (2026-11-23) | wtorek (2026-11-24) | środa (2026-11-25) | czwartek (2026-11-26) | piątek (2026-11-27) | sobota (2026-11-28) | niedziela (2026-11-29) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Jogurt naturalny (MLE)<br>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 z kija<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Schab pieczony<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Polędwica sopocka<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Szynka na maśle (MLE)<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Schab z kija<br>Miód pszczeli<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Polędwica sopocka<br>Pomidor<br>Ogórki kiszone<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Duszony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany<br>Ryż biały, gotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)<br>Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g)<br>Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g)<br>Filet z indyka duszony (100g)<br>Surówka z marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa dyniowa z ziemniakami (350g)<br>Pieczona pierś z kurczaka (100g)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Kasza kuskus, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g)<br>Ryba pieczona (RYB) (100g)<br>Marchewka duszona (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)<br>Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)<br>Ogórki kiszone<br>Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Banan | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) | Jabłko gotowane (180g) | Kisiel truskawkowy (200g) | Jabłko gotowane (180g) | Banan | Jabłko gotowane (180g) |
| **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>Szynka dębowa<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Szynka na maśle (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Schab z kija<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU)<br>Pasta z brokuła (50g) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Schab pieczony<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Kiri (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor<br>Sałata<br>Kiełki (SOJ, GLU) |

## 16.11.2026 (poniedziałek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) | 1 sztuka (55g) |
| Weka (GLU) | 3 kromki (75g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Miód pszczeli | 1 sztuka (25g) |
| Polędwica sopocka | 2 i 1/2 plastra (30g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) | 1 porcja |
| Buraki tarte, gotowane | 1 porcja (150g) |
| Kasza kuskus, 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) |
| Szynka dębowa | 3 plastry (30g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wartość energetyczna: | 1951 kcal | Wartość energetyczna: | 7457.29 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1725.27 g | **Białko ogółem:** | 84.69 g |
| **Tłuszcz:** | 56.29 g | **Węglowodany ogółem:** | 288.51 g |
| **Cholesterol:** | 151 mg | **Glukoza:** | 6.76 g |
| **Fruktoza:** | 14.82 g | **Sacharoza:** | 18.95 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 15.45 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 18.83 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 22.36 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 16.83 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 5.77 g |
| **Sód:** | 1020.3 mg | **Potas:** | 2984.4 mg |
| **Wapń:** | 568.55 mg | **Fosfor:** | 859.35 mg |
| **Magnez:** | 185.45 mg | **Żelazo:** | 7.07 mg |
| **Witamina A:** | 743.5 µg | **Witamina D:** | 0.37 µg |
| **Witamina E:** | 8.27 mg | **Tiamina:** | 0.74 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.13 mg | **Niacyna:** | 14.11 mg |
| **Witamina C:** | 86.96 mg | | |

## 17.11.2026 (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) |
| Schab z kija | 3 plastry (30g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 porcja (20g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) | 1 porcja |
| Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g) | 1 porcja |
| Brokuły, gotowane w wodzie | 1 i 1/2 porcji (150g) |
| 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) |
| Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Szynka na maśle (MLE) | 2 plastry (20g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2155 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9059.7 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1885.2 g | **Białko ogółem:** | 108.03 g |
| **Tłuszcz:** | 62.6 g | **Węglowodany ogółem:** | 303.86 g |
| **Cholesterol:** | 224.6 mg | **Glukoza:** | 6.32 g |
| **Fruktoza:** | 8.27 g | **Sacharoza:** | 20.46 g |
| **Laktoza:** | 22.31 g | **Skrobia:** | 88.07 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 22.55 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 27.28 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.65 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 5.78 g |
| **Sód:** | 1483.97 mg | **Potas:** | 3788.27 mg |
| **Wapń:** | 907.21 mg | **Fosfor:** | 1219.89 mg |
| **Magnez:** | 250.42 mg | **Żelazo:** | 11.24 mg |
| **Witamina A:** | 1212.21 µg | **Witamina D:** | 1.48 µg |
| **Witamina E:** | 9.54 mg | **Tiamina:** | 1.46 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.95 mg | **Niacyna:** | 14.96 mg |
| **Witamina C:** | 272.54 mg | | |

## 18.11.2026 (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) |
| Serek Kiri (MLE) | 1 opakowanie (17g) |
| Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Grysikowa (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) | 1 porcja |
| Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) | 1 porcja |
| 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) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Schab pieczony | 2 plastry (20g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1966 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8286.86 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1143.9 g | **Białko ogółem:** | 80.96 g |
| **Tłuszcz:** | 56.33 g | **Węglowodany ogółem:** | 297.05 g |
| **Cholesterol:** | 106.9 mg | **Glukoza:** | 6.15 g |
| **Fruktoza:** | 10.34 g | **Sacharoza:** | 19 g |
| **Laktoza:** | 10.35 g | **Skrobia:** | 79.72 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 20.49 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 31.15 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 8.21 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 2.36 g |
| **Sód:** | 1095.69 mg | **Potas:** | 1792.35 mg |
| **Wapń:** | 596.61 mg | **Fosfor:** | 560.88 mg |
| **Magnez:** | 116.63 mg | **Żelazo:** | 5.11 mg |
| **Witamina A:** | 2540.7 µg | **Witamina D:** | 0.29 µg |
| **Witamina E:** | 4.52 mg | **Tiamina:** | 0.53 mg |
| **Ryboflawina:** | 0.92 mg | **Niacyna:** | 5.06 mg |
| **Witamina C:** | 66.08 mg | | |

## 19.11.2026 (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 z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Schab z kija | 2 plastry (20g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa, gotowana | 1 porcja (150g) |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 1 porcja (250g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

| | |
|---|---|
| Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml) | 1 porcja |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU) | 5 kromek (125g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) | 1 porcja |
| Polędwica sopocka | 1 i 2/3 plastra (20g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1922 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8075.26 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1665.36 g | **Białko ogółem:** | 94.91 g |
| **Tłuszcz:** | 54.48 g | **Węglowodany ogółem:** | 279.87 g |
| **Cholesterol:** | 205.2 mg | **Glukoza:** | 7.34 g |
| **Fruktoza:** | 11.63 g | **Sacharoza:** | 12.13 g |
| **Laktoza:** | 9.78 g | **Skrobia:** | 70.91 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 29.21 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.06 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 15.96 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.79 g |
| **Sód:** | 1063.35 mg | **Potas:** | 3700 mg |
| **Wapń:** | 790.23 mg | **Fosfor:** | 1033.36 mg |
| **Magnez:** | 292.81 mg | **Żelazo:** | 12.28 mg |
| **Witamina A:** | 2120.38 µg | **Witamina D:** | 1.26 µg |
| **Witamina E:** | 9.13 mg | **Tiamina:** | 1.9 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.56 mg | **Niacyna:** | 17.72 mg |
| **Witamina C:** | 185.07 mg | | |

## 20.11.2026 (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) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| 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) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Ryba pieczona (RYB) (100g) | 1 porcja |
| Marchewka duszona (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 1 porcja (250g) |
| 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) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Szynka na maśle (MLE) | 2 plastry (20g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2089 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8790.68 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1460.25 g | **Białko ogółem:** | 108.43 g |
| **Tłuszcz:** | 68.03 g | **Węglowodany ogółem:** | 277.17 g |
| **Cholesterol:** | 140.6 mg | **Glukoza:** | 6.82 g |
| **Fruktoza:** | 8.43 g | **Sacharoza:** | 9.97 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 80.14 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 23.75 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 25.84 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 16.81 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 6.6 g |
| **Sód:** | 1031.87 mg | **Potas:** | 3363.07 mg |
| **Wapń:** | 840.54 mg | **Fosfor:** | 868.49 mg |
| **Magnez:** | 224.43 mg | **Żelazo:** | 9.69 mg |
| **Witamina A:** | 3473.94 µg | **Witamina D:** | 1.24 µg |
| **Witamina E:** | 10.25 mg | **Tiamina:** | 0.78 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.15 mg | **Niacyna:** | 10.23 mg |
| **Witamina C:** | 156.04 mg | | |

## 21.11.2026 (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) |
| Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) | 3 plastry (30g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 porcja (20g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) | 1 porcja |
| Makaron, ugotowany (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 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:** | 2060 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7307.71 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1408.24 g | **Białko ogółem:** | 88.39 g |
| **Tłuszcz:** | 66.81 g | **Węglowodany ogółem:** | 288.4 g |
| **Cholesterol:** | 156.6 mg | **Glukoza:** | 8.31 g |
| **Fruktoza:** | 16.46 g | **Sacharoza:** | 13.22 g |
| **Laktoza:** | 9.78 g | **Skrobia:** | 20.69 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 23.48 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 25.51 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.42 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.68 g |
| **Sód:** | 1086.24 mg | **Potas:** | 2606.48 mg |
| **Wapń:** | 558.66 mg | **Fosfor:** | 718.15 mg |
| **Magnez:** | 172.97 mg | **Żelazo:** | 7.34 mg |
| **Witamina A:** | 1494.09 µg | **Witamina D:** | 0.61 µg |
| **Witamina E:** | 8.8 mg | **Tiamina:** | 0.61 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.06 mg | **Niacyna:** | 12.61 mg |
| **Witamina C:** | 111.62 mg | | |

## 22.11.2026 (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) |
| Szynka na maśle (MLE) | 3 plastry (30g) |
| Serek Kiri (MLE) | 1 opakowanie (17g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Rosół z ryżem (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Udko z kurczaka, pieczone (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) |
| Polędwica sopocka | 2 i 1/2 plastra (30g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 porcja (20g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1872 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7884.97 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1666.8 g | **Białko ogółem:** | 82.96 g |
| **Tłuszcz:** | 54.06 g | **Węglowodany ogółem:** | 280.03 g |
| **Cholesterol:** | 186 mg | **Glukoza:** | 6.11 g |
| **Fruktoza:** | 9.02 g | **Sacharoza:** | 39.41 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 58.44 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 19.26 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 25.32 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 12.07 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 4.9 g |
| **Sód:** | 1181.61 mg | **Potas:** | 3347.5 mg |
| **Wapń:** | 633.41 mg | **Fosfor:** | 916.06 mg |
| **Magnez:** | 206.09 mg | **Żelazo:** | 11.84 mg |
| **Witamina A:** | 2336.76 µg | **Witamina D:** | 0.47 µg |
| **Witamina E:** | 5.99 mg | **Tiamina:** | 0.78 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.26 mg | **Niacyna:** | 12.06 mg |
| **Witamina C:** | 90.42 mg | | |

## 23.11.2026 (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 z kija | 3 plastry (30g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa kalarepowa 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) |
| Ryż biały, gotowany | 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) |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, 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: | 2039 kcal | Wartość energetyczna: | 8582.08 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1623.71 g | **Białko ogółem:** | 96.57 g |
| **Tłuszcz:** | 55.3 g | **Węglowodany ogółem:** | 300.76 g |
| **Cholesterol:** | 147.6 mg | **Glukoza:** | 13.06 g |
| **Fruktoza:** | 14.09 g | **Sacharoza:** | 25.21 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 78.95 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 20.35 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.27 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 14.84 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 5.15 g |
| **Sód:** | 1054.84 mg | **Potas:** | 3587.42 mg |
| **Wapń:** | 664.65 mg | **Fosfor:** | 981.29 mg |
| **Magnez:** | 237.47 mg | **Żelazo:** | 9.28 mg |
| **Witamina A:** | 1639.71 µg | **Witamina D:** | 1.14 µg |
| **Witamina E:** | 7.71 mg | **Tiamina:** | 1.42 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.27 mg | **Niacyna:** | 17.29 mg |
| **Witamina C:** | 195.8 mg | | |

## 24.11.2026 (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) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Schab pieczony | 2 plastry (20g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Szpinak gotowany (GLU, MLE) (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) |
| Kurczak w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Szynka na maśle (MLE) | 2 plastry (20g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1998 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8395.7 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1854.62 g | **Białko ogółem:** | 98.98 g |
| **Tłuszcz:** | 67.43 g | **Węglowodany ogółem:** | 263.26 g |
| **Cholesterol:** | 296.4 mg | **Glukoza:** | 5.71 g |
| **Fruktoza:** | 7.6 g | **Sacharoza:** | 9.7 g |
| **Laktoza:** | 16.79 g | **Skrobia:** | 68.7 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 21.41 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 26.81 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 23.36 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.65 g |
| **Sód:** | 1428.08 mg | **Potas:** | 3396.58 mg |
| **Wapń:** | 817.88 mg | **Fosfor:** | 1152.92 mg |
| **Magnez:** | 285.57 mg | **Żelazo:** | 12.78 mg |
| **Witamina A:** | 2030.29 µg | **Witamina D:** | 2.08 µg |
| **Witamina E:** | 12.48 mg | **Tiamina:** | 0.82 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.72 mg | **Niacyna:** | 15.05 mg |
| **Witamina C:** | 237.51 mg | | |

## 25.11.2026 (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) |
| Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) | 3 plastry (30g) |
| Serek Tartare (MLE) | 1 porcja (20g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana (350g) | 1 porcja |
| Filet z indyka duszony (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) |
| Schab z kija | 3 plastry (30g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |
| Pasta z brokuła (50g) | 1 porcja |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1894 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7972.88 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1592.08 g | **Białko ogółem:** | 88.93 g |
| **Tłuszcz:** | 55.86 g | **Węglowodany ogółem:** | 275.78 g |
| **Cholesterol:** | 146.6 mg | **Glukoza:** | 10.85 g |
| **Fruktoza:** | 18.88 g | **Sacharoza:** | 17.36 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 58.96 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 24.99 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 22.4 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 17.02 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 5.81 g |
| **Sód:** | 1264.59 mg | **Potas:** | 3603.59 mg |
| **Wapń:** | 629.24 mg | **Fosfor:** | 952.98 mg |
| **Magnez:** | 224.12 mg | **Żelazo:** | 8.35 mg |
| **Witamina A:** | 3666.64 µg | **Witamina D:** | 0.56 µg |
| **Witamina E:** | 9.32 mg | **Tiamina:** | 1.16 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.26 mg | **Niacyna:** | 15.04 mg |
| **Witamina C:** | 124.04 mg | | |

## 26.11.2026 (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 z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Polędwica sopocka | 1 i 2/3 plastra (20g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa dyniowa z ziemniakami (350g) | 1 porcja |
| Pieczona pierś z kurczaka (100g) | 1 porcja |
| Brokuły, gotowane w wodzie | 1 i 1/2 porcji (150g) |
| Kasza kuskus, gotowana (GLU) | 1 porcja (200g) |
| 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) |
| Szynka dębowa | 2 plastry (20g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1987 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8341.25 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1730.42 g | **Białko ogółem:** | 91.87 g |
| **Tłuszcz:** | 67.48 g | **Węglowodany ogółem:** | 264.27 g |
| **Cholesterol:** | 153.2 mg | **Glukoza:** | 6.03 g |
| **Fruktoza:** | 8.01 g | **Sacharoza:** | 13.46 g |
| **Laktoza:** | 9.78 g | **Skrobia:** | 16.52 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 21.12 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 22.2 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 22.79 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.76 g |
| **Sód:** | 787.06 mg | **Potas:** | 2763.58 mg |
| **Wapń:** | 678.92 mg | **Fosfor:** | 875.54 mg |
| **Magnez:** | 196.15 mg | **Żelazo:** | 8.9 mg |
| **Witamina A:** | 1373.16 µg | **Witamina D:** | 0.3 µg |
| **Witamina E:** | 12.61 mg | **Tiamina:** | 0.76 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.25 mg | **Niacyna:** | 21.19 mg |
| **Witamina C:** | 184.32 mg | | |

## 27.11.2026 (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) |
| Serek Kiri (MLE) | 1 opakowanie (17g) |
| Szynka na maśle (MLE) | 3 plastry (30g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Ryba pieczona (RYB) (100g) | 1 porcja |
| Marchewka duszona (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) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Schab pieczony | 2 plastry (20g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wartość energetyczna: | 1911 kcal | Wartość energetyczna: | 8044.27 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1560.18 g | **Białko ogółem:** | 84.08 g |
| **Tłuszcz:** | 61.48 g | **Węglowodany ogółem:** | 271.64 g |
| **Cholesterol:** | 140.6 mg | **Glukoza:** | 9.44 g |
| **Fruktoza:** | 17.29 g | **Sacharoza:** | 12.83 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 66.03 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 23.86 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 23.49 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 19.24 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 7.25 g |
| **Sód:** | 1163.8 mg | **Potas:** | 3224.5 mg |
| **Wapń:** | 638.17 mg | **Fosfor:** | 814.03 mg |
| **Magnez:** | 218.45 mg | **Żelazo:** | 10.88 mg |
| **Witamina A:** | 3432.45 µg | **Witamina D:** | 1.24 µg |
| **Witamina E:** | 11.63 mg | **Tiamina:** | 0.76 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.16 mg | **Niacyna:** | 9.7 mg |
| **Witamina C:** | 128.49 mg | | |

## 28.11.2026 (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) |
| Schab z kija | 3 plastry (30g) |
| Miód pszczeli | 1 sztuka (25g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa kalafiorowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) | 1 porcja |
| Ogórki kiszone | 1 porcja (50g) |
| Kasza jęczmienna, perłowa, 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) |
| Szynka Rzeźnika (SOJ, MLE) | 2 plastry (20g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2010 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8442.37 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1384.32 g | **Białko ogółem:** | 83.98 g |
| **Tłuszcz:** | 59.16 g | **Węglowodany ogółem:** | 299.72 g |
| **Cholesterol:** | 143.6 mg | **Glukoza:** | 10.21 g |
| **Fruktoza:** | 11.2 g | **Sacharoza:** | 24.41 g |
| **Laktoza:** | 9.78 g | **Skrobia:** | 21.6 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 25.41 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 22.29 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 17.8 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 6.11 g |
| **Sód:** | 1701.54 mg | **Potas:** | 3004.44 mg |
| **Wapń:** | 547.49 mg | **Fosfor:** | 730.42 mg |
| **Magnez:** | 198.31 mg | **Żelazo:** | 7.58 mg |
| **Witamina A:** | 1905.38 µg | **Witamina D:** | 0.91 µg |
| **Witamina E:** | 9.14 mg | **Tiamina:** | 1.54 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.27 mg | **Niacyna:** | 13.69 mg |
| **Witamina C:** | 140.92 mg | | |

## 29.11.2026 (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 Tartare (MLE) | 1 porcja (20g) |
| Polędwica sopocka | 2 i 1/2 plastra (30g) |
| Pomidor | 3 plastry (60g) |
| Ogórki kiszone | 1/3 porcji (20g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Duszona pierś z indyka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa, gotowana | 1 porcja (150g) |
| 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 Kiri (MLE) | 1 opakowanie (17g) |
| Szynka dębowa | 3 plastry (30g) |
| Pomidor | 2 plastry (40g) |
| Sałata | 1 porcja (15g) |
| Kiełki (SOJ, GLU) | 1 porcja (5g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wartość energetyczna: | 1943 kcal | Wartość energetyczna: | 8184.4 kJ |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Woda:** | 1624.01 g | **Białko ogółem:** | 90.18 g |
| **Tłuszcz:** | 55.8 g | **Węglowodany ogółem:** | 285.5 g |
| **Cholesterol:** | 169.8 mg | **Glukoza:** | 8.11 g |
| **Fruktoza:** | 16.68 g | **Sacharoza:** | 11.08 g |
| **Laktoza:** | 13.97 g | **Skrobia:** | 80.29 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 22.54 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 27.31 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 12.22 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 3.96 g |
| **Sód:** | 971.1 mg | **Potas:** | 3427.55 mg |
| **Wapń:** | 739 mg | **Fosfor:** | 1040.64 mg |
| **Magnez:** | 233.24 mg | **Żelazo:** | 8.64 mg |
| **Witamina A:** | 1081.08 µg | **Witamina D:** | 0.41 µg |
| **Witamina E:** | 6.22 mg | **Tiamina:** | 0.94 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.44 mg | **Niacyna:** | 13.96 mg |
| **Witamina C:** | 112.47 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 selerowa z ziemniakami, niezabielana (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)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Doprawić sola i pierzem.

**PRZEPIS:** Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) - 1 porcja

- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: połowę oliwy, rozgnieciony czosnek, zioła prowansalskie, musztardę, sól, pieprz oraz miód połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc. Mięso upiec w piecu.

**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:** Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) - 4 porcje

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)

**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, fasolkę. Dodać makaron. Gotować Kolejne 20 minut.

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

- Jaja kurze, całe - 1 i 1/4 sztuki (60g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 6 łyżek (60ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1 szklanka (180g)
- Wieprzowina, łopatka - 6 sztuk (600g)
- Passata - 1 szklanka (240g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę zetrzeć na tarce lub rozdrobnić w melakserze. Zblanszować, ostudzić. Cebulę zetrzeć na tarce. Mięso wymieszać z cebulą, kapustą, jajkami i surowym ryżem, doprawić solą oraz pieprzem. Uformować gołąbki, następnie krótko obsmażyć na patelni. Układać w
brytfankach z zachowaniem odstępów.
Przecier pomidorowy (passatę) rozcieńczyć bulionem, wymieszać z 1 łyżką ziół prowansalskich lub mieszanką suszonego oregano i bazylii. Doprawić cukrem, papryką w proszku, solą i pieprzem, wymieszać ze śmietanką, zagotować.
Piekarnik nagrzać do 175 stopni C. Kotlety zalać gorącym sosem pomidorowym, tak by były nim całkowicie przykryte. Piec bez przykrycia przez ok. 1 godzinę.

**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:** 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:** Grysikowa (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew, pietruszkę i seler obrać, zetrzeć na grubych oczkach. Mięso
zalać wodą i gotować. Następnie dodać włoszczyznę i por, gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem.

**PRZEPIS:** Pierogi z serem białym i masłem (300g) (GLU, MLE) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 6 i 2/3 łyżki (80g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 3 i 1/3 porcji (100g)

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać, dodać sól i wymieszać. Dodać olej rzepakowy (50 ml) i
szklankę gorącej wody. Ponownie wymieszać i rozpocząć wyrabianie ciasta. Gładkie, wyrobione ciasto zawinąć w folię i odstawić na pół godziny do lodówki. Po wyciągnięciu oderwać kawałek, a resztę schować z powrotem (żeby ciasto nie wysychało). Oderwany kawałek porządnie rozwałkować i za pomocą szklanki powycinać kółka. Krążek
ciasta ułożyć na wewnętrznej części dłoni i drugą dłonią delikatnie go rozciągnąć. Na środek nałożyć farsz, ciasto złożyć na pół i zlepić boki
na kształt pieroga. Surowe pierogi odkładać na blat oprószony mąką i przykryć je ściereczką. Z pozostałego ciasta zrobić to samo. W dużym
garnku zagotować wodę z dodatkiem soli. Do wrzątku wrzucać pojedynczo kilka pierogów, zmniejszyć ogień i gotować około 3 minut od momentu wypłynięcia. Należy zamieszać wodę od czasu do czasu.

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (70g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko zetrzeć na małych oczkach, dodać jogurt, wymieszać.

**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 pomidorowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 łyżeczka (15g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- 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 ryż, gotować ok. 20 min. Dodać przecier pomidorowy. Zabielić śmietaną. Gotować Kolejne 20 minut.

**PRZEPIS:** Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (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:** Koktajl jabłkowo- szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)

**Sposób przygotowania:**

Jabłko i mbir obrać ze skóry, umieścić z resztą składników w misie miksera. Zmiksować na gładko.

**PRZEPIS:** Sałatka jarzynowa z jogurtem b/groszku (JAJ, MLE, SEL) (70g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszone - 1/5 porcji (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/3 sztuki (15g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa i jajka ugotować, ostudzić, pokroić w kostkę. Dodać jogurt, przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać.

**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 - 1/3 łyżki (3ml)
- 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:** 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:** Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

**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:** Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)
- Passata - 1/4 szklanki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Podsmażyć mięso na patelni. Po 2-3 minut dodać startą na tarce, na grubszych oczkach marchewkę. Wlać passatę, dodać suszoną bazylię,
sól i pieprz do smaku. Podawać z ugotowanym makaronem spaghetti.

**PRZEPIS:** Rosół z ryżem (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- 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:** Udko z kurczaka, pieczone (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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:** Zupa kalarepowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

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

**Sposób przygotowania:**

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:** 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, ketchup, przyprawy, wymieszać.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Warzywa zetrzeć na grubych oczkach, ziemniaki pokroić w kostkę, gotować z dodatkiem oleju. Doprawić sola i pierzem.

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Mięso mielone z indyka - 1/2 szklanki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso zmielić, wymieszać z resztą składników na gładką masę. Formować pulpety, układać je na blaszce. Gotować na parze w piecu konwekcyjnym.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 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:** 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:** 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 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:** 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:** 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:** Pasta z brokuła (50g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/3 porcji (40g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Brokuł ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Ostudzić. Koperek posiekać. Do brokułu dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muszkatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść
widelcem lub zblendować na pastę.

**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:** Zupa dyniowa z ziemniakami (350g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (80g)
- Marchew - 1/3 sztuki (19g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kolendra mielona - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Przygotować bulion mięsno-jarzynowy.
Marchew obrać i pokroić w drobną kostkę. Dynię przekroić na pół, wydrążyć i wyrzucić pestki i wnętrze. Resztę pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę. Na dnie większego garnka rozgrzać oliwę. Wrzucić ziemniaki i smażyć ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając. Następnie dodać marchew i smażyć kolejne 5 min.

Kolejno dodać dynię i przyprawy. Wymieszać i smażyć ok. 2 minut. Warzywa zalać bulionem, dodać liście laurowe, zmniejszyć moc palnika, a garnek przykryć. Gotować ok. 15 minut. Doprawić przyprawami.

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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:** Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

**PRZEPIS:** Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- 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. Dodać szpinak, zagotować. Dodać ryż, gotować ok. 20 min. Gotować kolejne 20 minut.

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

- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- 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 kalafior oraz ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować kolejne 20 minut.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka wędzona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso pokroić w kostkę ok. 1,5 cm. W dużym garnku na wodzie z odrobina oleju dusić mięso. Dodać przyprawy: ziele angielskie, liście laurowe, słodką i ostrą paprykę oraz suszone oregano. Dodać gorący bulion, przykryć garnek, ustawić na mniejszy ogień i gotować przez 1 i 1/2 godziny. Dodać obraną i pokrojoną na plasterki marchewkę. Przykryć i gotować przez kolejną godzinę do miękkości mięsa. W celu zagęszczenia sosu przesiać mąkę bezpośrednio przez sitko do garnka
z gulaszem, wymieszać i zagotować. Gotować jeszcze 1 - 2 minuty.

**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:** 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.