

# JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna.

24.08.2026 - 06.09.2026

| poniedziałek (2026-08-24)                                                                                                                                                                                           | wtorek (2026-08-25)                                                                                                                                                                                                                                      | środa (2026-08-26)                                                                                                                                                                    | czwartek (2026-08-27)                                                                                                                                                                           | piątek (2026-08-28)                                                                                                                                                             | sobota (2026-08-29)                                                                                                                                                   | niedziela (2026-08-30)                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                    |
| 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>Południca Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka gotowana z indyka<br>Pomidor<br>Sałata                                                                                                    | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Pomidor<br>Sałata | 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>Pomidor<br>Sałata                            | 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>Sałata       | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Cukinia<br>Sałata     | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Kiełbaski drobiowe<br>Pomidor<br>Sałata   |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                    | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                        |
| 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) | Grycikowa (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) |
| <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                             | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                             | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                 |
| 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                                                                                                               |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                      |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Tartare (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor                                                                                              | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Cukinia                                                                                                                                 | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>schab pieczony<br>Pomidor                                                                                      | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Południca Sopotcka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor                                                                            | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)<br>Pomidor                                                                | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka gotowana z indyka<br>Pomidor                                                            | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Jaja kurze, cafe (JAJ)<br>Pomidor                                            |

| poniedziałek (2026-08-31)                                                                                                                                                                                                   | wtorek (2026-09-01)                                                                                                                                                                                                | środa (2026-09-02)                                                                                                                                                            | czwartek (2026-09-03)                                                                                                                                                                             | piątek (2026-09-04)                                                                                                                                                                   | sobota (2026-09-05)                                                                                                                                                                                                  | niedziela (2026-09-06)                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                          |
| 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 brzoskwiowy, niskosłodzony<br>Szynka gotowana z indyka<br>Pomidor<br>Sałata | 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>Sałata                                           | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor<br>Sałata           | 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>Pomidor<br>Sałata                       | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Cukinia<br>Sałata | Jogurt owocowy (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka gotowana z indyka<br>Pomidor<br>Sałata                                                                | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Kiełbaski wieprzowe<br>Pomidor<br>Sałata                                        |
| <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                          | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                              |
| 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) | Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (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) |
| <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                           | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                               | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                       |
| Banan                                                                                                                                                                                                                       | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)                                                                                                                                                                          | Jabłko gotowane (180g)                                                                                                                                                        | Kisiel truskawkowy (200g)                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny (MLE)                                                                                                                                                                | Banan                                                                                                                                                                                                                | Mus truskawkowy z jogurtem (MLE) (100g)                                                                                                                                                   |
| <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                              | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                        | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                            |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor                                                                                                                             | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Cukinia                                                                                           | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka gotowana z piersi indyka<br>Pomidor                                                             | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Pomidor                                                                                                   | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)<br>Pomidor                                                               | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)<br>Pomidor                                                                                               | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Weka (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Jaja kurze, całe (JAJ)<br>Pomidor                                                                                  |



24.08.2026 (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)                               | 2 kromki (50g)      |
| Masło ekstra (MLE)                       | 1 porcja (10g)      |
| Miód pszczeli                            | 1 sztuka (25g)      |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)        | 1 porcja (30g)      |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)     |
| Salata                                   | 2/3 porcji (10g)    |

### ► 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)                      | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)              | 1 porcja (10g)       |
| Serek Tartare (MLE)             | 1 porcja (20g)       |
| Szynka dębową                   | 1 porcja (30g)       |
| Pomidor                         | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1820 kcal | Wartość energetyczna: | 6893.09 kJ |
| Woda:                 | 1725.41 g | Białko ogółem:        | 77.88 g    |
| Tłuszcz:              | 55.3 g    | Węglowodany ogółem:   | 263.21 g   |
| Cholesterol:          | 151 mg    | Glukoza:              | 7.28 g     |



## Wartości odżywcze

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Fruktoza:</b>                                 | 15.44 g   |
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.93 g    |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 17.95 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.84 g   |
| <b>Sód:</b>                                      | 781.3 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 565.05 mg |
| <b>Magnez:</b>                                   | 184.15 mg |
| <b>Witamina A:</b>                               | 755.8 µg  |
| <b>Witamina E:</b>                               | 8.78 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.11 mg   |
| <b>Witamina C:</b>                               | 94.84 mg  |

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>Sacharoza:</b>                         | 18.97 g   |
| <b>Skrobia:</b>                           | 15.5 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 22.16 g   |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 5.74 g    |
| <b>Potas:</b>                             | 3086.1 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 855.85 mg |
| <b>Żelazo:</b>                            | 6.99 mg   |
| <b>Witamina D:</b>                        | 0.37 µg   |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.74 mg   |
| <b>Niacyna:</b>                           | 14.53 mg  |



25.08.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                          |                      |
|------------------------------------------|----------------------|
| Jogurt owocowy (MLE)                     | 1 opakowanie (150g)  |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja             |
| Weka (GLU)                               | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)                       | 1 porcja (10g)       |
| Szynka gotowana z indyka                 | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                   | 2/3 porcji (10g)     |

### ► 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                                                                      | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| 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)                             | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)                     | 1 porcja (10g)       |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Cukinia                                | 1/8 sztuki (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                                           |           |                                    |            |
|-------------------------------------------|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1925 kcal | Wartość energetyczna:              | 8078.61 kJ |
| Woda:                                     | 1753.34 g | Białko ogółem:                     | 95.49 g    |
| Tłuszcz:                                  | 56.76 g   | Węglowodany ogółem:                | 268.94 g   |
| Cholesterol:                              | 256.6 mg  | Glukoza:                           | 6.37 g     |
| Fruktoza:                                 | 8.4 g     | Sacharoza:                         | 20.54 g    |
| Laktoza:                                  | 22.31 g   | Skrobia:                           | 81.81 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 19.91 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.47 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.44 g   | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.66 g     |



## Wartości odżywcze

|              |           |             |            |
|--------------|-----------|-------------|------------|
| Sód:         | 522.43 mg | Potas:      | 3717.32 mg |
| Wapń:        | 880.02 mg | Fosfor:     | 1274.24 mg |
| Magnez:      | 249.17 mg | Żelazo:     | 8.25 mg    |
| Witamina A:  | 1014.7 µg | Witamina D: | 2.08 µg    |
| Witamina E:  | 9.45 mg   | Tiamina:    | 1.41 mg    |
| Ryboflawina: | 1.88 mg   | Niacyna:    | 17.16 mg   |
| Witamina C:  | 253 mg    |             |            |



26.08.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                                        |                     |
|--------------------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE)                                 | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja            |
| Weka (GLU)                                             | 4 kromki (100g)     |
| Masło ekstra (MLE)                                     | 1 porcja (10g)      |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja            |
| Pomidor                                                | 1 porcja (100g)     |
| Salata                                                 | 2/3 porcji (10g)    |

### ► 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)                      | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)              | 1 porcja (10g)       |
| schab pieczony                  | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                         | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                                           |           |                                    |            |
|-------------------------------------------|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1812 kcal | Wartość energetyczna:              | 7627.76 kJ |
| Woda:                                     | 1186.44 g | Białko ogółem:                     | 83.11 g    |
| Tłuszcz:                                  | 48.57 g   | Węglowodany ogółem:                | 271.87 g   |
| Cholesterol:                              | 286.9 mg  | Glukoza:                           | 6.67 g     |
| Fruktoza:                                 | 10.96 g   | Sacharoza:                         | 19.02 g    |
| Laktoza:                                  | 10.35 g   | Skrobia:                           | 79.77 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 19.72 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 24.52 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 10.43 g   | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 2.74 g     |
| Sód:                                      | 830.24 mg | Potas:                             | 1997.45 mg |
| Wapń:                                     | 618.01 mg | Fosfor:                            | 662.68 mg  |



## Wartości odżywcze

|              |           |
|--------------|-----------|
| Magnez:      | 124.08 mg |
| Witamina A:  | 2708.3 µg |
| Witamina E:  | 5.4 mg    |
| Ryboflawina: | 1.18 mg   |
| Witamina C:  | 78.21 mg  |

|             |         |
|-------------|---------|
| Żelazo:     | 6.12 mg |
| Witamina D: | 1.14 µg |
| Tiamina:    | 0.56 mg |
| Niacyna:    | 5.59 mg |



27.08.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                          |                     |
|------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt owocowy (MLE)                     | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja            |
| Weka (GLU)                               | 4 kromki (100g)     |
| Masło ekstra (MLE)                       | 1 porcja (10g)      |
| Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)  | 1 porcja            |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)     |
| Salata                                   | 2/3 porcji (10g)    |

### ► 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                       | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                            | 1 porcja              |

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:                     | 1710 kcal |
| Woda:                                     | 1586.96 g |
| Tłuszcz:                                  | 52.1 g    |
| Cholesterol:                              | 162.6 mg  |
| Fruktoza:                                 | 11.78 g   |
| Laktoza:                                  | 9.78 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 25.72 g   |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 15.78 g   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7176.31 kJ |
| Białko ogółem:                     | 84.4 g     |
| Węglowodany ogółem:                | 240.18 g   |
| Glukoza:                           | 7.35 g     |
| Sacharoza:                         | 10.88 g    |
| Skrobia:                           | 62.2 g     |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 20.53 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.66 g     |



## Wartości odżywcze

|              |            |
|--------------|------------|
| Sód:         | 667.9 mg   |
| Wapń:        | 753.75 mg  |
| Magnez:      | 273.05 mg  |
| Witamina A:  | 1758.11 µg |
| Witamina E:  | 9.22 mg    |
| Ryboflawina: | 1.46 mg    |
| Witamina C:  | 180.96 mg  |

|             |            |
|-------------|------------|
| Potas:      | 3508.66 mg |
| Fosfor:     | 995.28 mg  |
| Żelazo:     | 11.4 mg    |
| Witamina D: | 1.13 µg    |
| Tiamina:    | 1.96 mg    |
| Niacyna:    | 18.8 mg    |



28.08.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                          |                     |
|------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE)                   | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja            |
| Weka (GLU)                               | 4 kromki (100g)     |
| Masło ekstra (MLE)                       | 1 porcja (10g)      |
| Serek Hochland mini (MLE)                | 1 porcja (30g)      |
| Szynka dębową                            | 1 porcja (30g)      |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)     |
| Salata                                   | 2/3 porcji (10g)    |

### ► 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                               | 2 i 1/3 sztuki (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)                      | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)              | 1 porcja (10g)       |
| Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g)  | 1 porcja             |
| Pomidor                         | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1939 kcal | Wartość energetyczna:             | 8154.03 kJ |
| Woda:                 | 1449.33 g | Białko ogółem:                    | 102.09 g   |
| Tłuszcz:              | 64.91 g   | Węglowodany ogółem:               | 251.36 g   |
| Cholesterol:          | 155.6 mg  | Glukoza:                          | 7.53 g     |
| Fruktoza:             | 9.31 g    | Sacharoza:                        | 9.8 g      |
| Laktoza:              | 9.93 g    | Skrobia:                          | 80.57 g    |
| Błonnik pokarmowy:    | 22.55 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.03 g    |



## Wartości odżywcze

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 16.86 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 702.67 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 812.59 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 225.18 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 3516.29 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 11.02 mg   |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.13 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 161.23 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 6.65 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3462.17 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 899.19 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 7.37 mg    |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.54 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 0.79 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 11.14 mg   |



29.08.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                          |                      |
|------------------------------------------|----------------------|
| Jogurt owocowy (MLE)                     | 1 opakowanie (150g)  |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja             |
| Weka (GLU)                               | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)                       | 1 porcja (10g)       |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)     | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Cukinia                                  | 1/6 sztuki (100g)    |
| Salata                                   | 2/3 porcji (10g)     |

### ► 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)                      | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)              | 1 porcja (10g)       |
| Szynka gotowana z indyka        | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                         | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:                     | 1862 kcal |
| Woda:                                     | 1446.73 g |
| Tłuszcz:                                  | 56.84 g   |
| Cholesterol:                              | 193.6 mg  |
| Fruktoza:                                 | 16.58 g   |
| Laktoza:                                  | 9.78 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 22.4 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 19.25 g   |
| Sód:                                      | 381.74 mg |
| Wapń:                                     | 509.16 mg |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 6467.71 kJ |
| Białko ogółem:                     | 85.68 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 262.07 g   |
| Glukoza:                           | 8.53 g     |
| Sacharoza:                         | 13.74 g    |
| Skrobia:                           | 22.24 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 20.05 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 8.6 g      |
| Potas:                             | 2826.18 mg |
| Fosfor:                            | 838.65 mg  |



## Wartości odżywcze

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>Magnez:</b>      | 199.17 mg  |
| <b>Witamina A:</b>  | 1439.89 µg |
| <b>Witamina E:</b>  | 8.44 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b> | 1.03 mg    |
| <b>Witamina C:</b>  | 105.5 mg   |

|                    |          |
|--------------------|----------|
| <b>Żelazo:</b>     | 7.14 mg  |
| <b>Witamina D:</b> | 1.31 µg  |
| <b>Tiamina:</b>    | 0.62 mg  |
| <b>Niacyna:</b>    | 15.43 mg |



30.08.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                          |                     |
|------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE)                   | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja            |
| Weka (GLU)                               | 4 kromki (100g)     |
| Masło ekstra (MLE)                       | 1 porcja (10g)      |
| Kielbaski drobiowe                       | 1 porcja (100g)     |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)     |
| Salata                                   | 2/3 porcji (10g)    |

### ► 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     | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)          | 1 porcja              |

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:                     | 1778 kcal |
| Woda:                                     | 1642.69 g |
| Tłuszcz:                                  | 57.1 g    |
| Cholesterol:                              | 354.6 mg  |
| Fruktoza:                                 | 9.54 g    |
| Laktoza:                                  | 9.93 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 17.68 g   |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 13.78 g   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7474.27 kJ |
| Białko ogółem:                     | 81.29 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 249 g      |
| Glukoza:                           | 6.53 g     |
| Sacharoza:                         | 39.18 g    |
| Skrobia:                           | 51.44 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 22.54 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.12 g     |



## Wartości odżywcze

|              |            |
|--------------|------------|
| Sód:         | 1323.11 mg |
| Wapń:        | 607.51 mg  |
| Magnez:      | 195.19 mg  |
| Witamina A:  | 2484.56 µg |
| Witamina E:  | 6.8 mg     |
| Ryboflawina: | 1.45 mg    |
| Witamina C:  | 93.4 mg    |

|             |           |
|-------------|-----------|
| Potas:      | 3263.6 mg |
| Fosfor:     | 938.86 mg |
| Żelazo:     | 8.76 mg   |
| Witamina D: | 1.19 µg   |
| Tiamina:    | 0.65 mg   |
| Niacyna:    | 10.32 mg  |



31.08.2026 (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)                               | 1 kromka (25g)      |
| Masło ekstra (MLE)                       | 1 porcja (10g)      |
| Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony        | 1 sztuka (25g)      |
| Szynka gotowana z indyka                 | 1 porcja (30g)      |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)     |
| Salata                                   | 2/3 porcji (10g)    |

### ► 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)                      | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)              | 1 porcja (10g)       |
| Szynka dębową                   | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                         | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                       |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1885 kcal | Wartość energetyczna: | 7929.67 kJ |
| Woda:                 | 1618.31 g | Białko ogółem:        | 85.05 g    |
| Tłuszcz:              | 54.42 g   | Węglowodany ogółem:   | 274.68 g   |
| Cholesterol:          | 154.8 mg  | Glukoza:              | 13.44 g    |
| Fruktoza:             | 14.53 g   | Sacharoza:            | 24.89 g    |


**Wartości  
odżywcze**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>Laktoza:</b>                                  | 9.93 g     |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>                        | 19.33 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b> | 15.33 g    |
| <b>Sód:</b>                                      | 711.24 mg  |
| <b>Wapń:</b>                                     | 642.69 mg  |
| <b>Magnez:</b>                                   | 233.49 mg  |
| <b>Witamina A:</b>                               | 1635.35 µg |
| <b>Witamina E:</b>                               | 8.14 mg    |
| <b>Ryboflawina:</b>                              | 1.22 mg    |
| <b>Witamina C:</b>                               | 201.86 mg  |

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| <b>Skrobia:</b>                           | 78.96 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>  | 20.64 g    |
| <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b> | 5.69 g     |
| <b>Potas:</b>                             | 3634.74 mg |
| <b>Fosfor:</b>                            | 998.76 mg  |
| <b>Żelazo:</b>                            | 8.9 mg     |
| <b>Witamina D:</b>                        | 1.26 µg    |
| <b>Tiamina:</b>                           | 1.39 mg    |
| <b>Niacyna:</b>                           | 18.68 mg   |



01.09.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

|                                          |                     |
|------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt owocowy (MLE)                     | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja            |
| Weka (GLU)                               | 4 kromki (100g)     |
| Masło ekstra (MLE)                       | 1 porcja (10g)      |
| Serek Hochland mini (MLE)                | 1 porcja (30g)      |
| schab pieczony                           | 2/3 porcji (20g)    |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)     |
| Salata                                   | 2/3 porcji (10g)    |

### ► 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                              | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| 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)                             | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)                     | 1 porcja (10g)       |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja             |
| Cukinia                                | 1/8 sztuki (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                       |           |                                   |            |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna: | 1792 kcal | Wartość energetyczna:             | 7509.41 kJ |
| Woda:                 | 1707.2 g  | Białko ogółem:                    | 89.19 g    |
| Tłuszcz:              | 63.08 g   | Węglowodany ogółem:               | 227.93 g   |
| Cholesterol:          | 277.8 mg  | Glukoza:                          | 5.76 g     |
| Fruktoza:             | 7.73 g    | Sacharoza:                        | 9.78 g     |
| Laktoza:              | 16.79 g   | Skrobia:                          | 62.44 g    |
| Błonnik pokarmowy:    | 18.77 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.88 g    |



## Wartości odżywcze

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.61 g    |
| Sód:                                      | 735.44 mg  |
| Wapń:                                     | 820.49 mg  |
| Magnez:                                   | 272.22 mg  |
| Witamina A:                               | 1820.88 µg |
| Witamina E:                               | 12.2 mg    |
| Ryboflawina:                              | 1.57 mg    |
| Witamina C:                               | 218.37 mg  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 9.83 g     |
| Potas:                             | 3189.63 mg |
| Fosfor:                            | 1067.27 mg |
| Żelazo:                            | 9.51 mg    |
| Witamina D:                        | 2.34 µg    |
| Tiamina:                           | 0.78 mg    |
| Niacyna:                           | 14.01 mg   |



02.09.2026 (środa)

### ► Śniadanie

|                                          |                      |
|------------------------------------------|----------------------|
| Jogurt naturalny (MLE)                   | 1 opakowanie (150g)  |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja             |
| Weka (GLU)                               | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)                       | 1 porcja (10g)       |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)     | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                   | 2/3 porcji (10g)     |

### ► 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                        | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                             | 1 porcja              |

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

|                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Weka (GLU)                      | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)              | 1 porcja (10g)       |
| Szynka gotowana z piersi indyka | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                         | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                                           |           |                                    |            |
|-------------------------------------------|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1652 kcal | Wartość energetyczna:              | 6955.27 kJ |
| Woda:                                     | 1542.85 g | Białko ogółem:                     | 87.09 g    |
| Tłuszcz:                                  | 45.13 g   | Węglowodany ogółem:                | 238.77 g   |
| Cholesterol:                              | 183.1 mg  | Glukoza:                           | 10.94 g    |
| Fruktoza:                                 | 19.06 g   | Sacharoza:                         | 16.99 g    |
| Laktoza:                                  | 9.93 g    | Skrobia:                           | 51.92 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 22.13 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 18.89 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 14.69 g   | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 5.1 g      |



## Wartości odżywcze

|              |            |
|--------------|------------|
| Sód:         | 840.64 mg  |
| Wapń:        | 573.55 mg  |
| Magnez:      | 216.88 mg  |
| Witamina A:  | 3630.78 µg |
| Witamina E:  | 8.24 mg    |
| Ryboflawina: | 1.18 mg    |
| Witamina C:  | 103.97 mg  |

|             |            |
|-------------|------------|
| Potas:      | 3579.63 mg |
| Fosfor:     | 998.13 mg  |
| Żelazo:     | 7.6 mg     |
| Witamina D: | 0.63 µg    |
| Tiamina:    | 1.12 mg    |
| Niacyna:    | 16.27 mg   |



03.09.2026 (czwartek)

### ► Śniadanie

|                                                |                     |
|------------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt owocowy (MLE)                           | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)       | 1 porcja            |
| Weka (GLU)                                     | 4 kromki (100g)     |
| Masło ekstra (MLE)                             | 1 porcja (10g)      |
| Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja            |
| Pomidor                                        | 1 porcja (100g)     |
| Salata                                         | 2/3 porcji (10g)    |

### ► Obiad

|                                                                      |                       |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny jogurtem (SEL, MLE) (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)                      | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)              | 1 porcja (10g)       |
| Szynka dębową                   | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                         | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:                     | 1748 kcal |
| Woda:                                     | 1782.4 g  |
| Tłuszcz:                                  | 51.61 g   |
| Cholesterol:                              | 146.4 mg  |
| Fruktoza:                                 | 8.54 g    |
| Laktoza:                                  | 10.1 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 23.09 g   |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 16.29 g   |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:              | 7315.44 kJ |
| Białko ogółem:                     | 87.22 g    |
| Węglowodany ogółem:                | 244.43 g   |
| Glukoza:                           | 6.46 g     |
| Sacharoza:                         | 19.33 g    |
| Skrobia:                           | 15.11 g    |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 18.32 g    |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 6.19 g     |



## Wartości odżywcze

|              |            |             |           |
|--------------|------------|-------------|-----------|
| Sód:         | 704.9 mg   | Potas:      | 3123.7 mg |
| Wapń:        | 702.7 mg   | Fosfor:     | 875.48 mg |
| Magnez:      | 213.66 mg  | Żelazo:     | 10.32 mg  |
| Witamina A:  | 1433.87 µg | Witamina D: | 0.21 µg   |
| Witamina E:  | 10.42 mg   | Tiamina:    | 0.7 mg    |
| Ryboflawina: | 1.2 mg     | Niacyna:    | 21.24 mg  |
| Witamina C:  | 210.39 mg  |             |           |



04.09.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

|                                                        |                     |
|--------------------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE)                                 | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)               | 1 porcja            |
| Weka (GLU)                                             | 4 kromki (100g)     |
| Masło ekstra (MLE)                                     | 1 porcja (10g)      |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja            |
| Cukinia                                                | 1/6 sztuki (100g)   |
| Salata                                                 | 2/3 porcji (10g)    |

### ► 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                       | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                            | 1 porcja              |

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

|                                           |           |                                    |            |
|-------------------------------------------|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1730 kcal | Wartość energetyczna:              | 7265.69 kJ |
| Woda:                                     | 1539.14 g | Białko ogółem:                     | 81.82 g    |
| Tłuszcz:                                  | 60.73 g   | Węglowodany ogółem:                | 225.9 g    |
| Cholesterol:                              | 332.6 mg  | Glukoza:                           | 5.96 g     |
| Fruktoza:                                 | 7.59 g    | Sacharoza:                         | 10.46 g    |
| Laktoza:                                  | 14.73 g   | Skrobia:                           | 59.99 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 18.64 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 21.63 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 22.37 g   | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.42 g     |



## Wartości odżywcze

|              |            |             |            |
|--------------|------------|-------------|------------|
| Sód:         | 641.37 mg  | Potas:      | 3288.75 mg |
| Wapń:        | 943.08 mg  | Fosfor:     | 1068.81 mg |
| Magnez:      | 251.42 mg  | Żelazo:     | 7.88 mg    |
| Witamina A:  | 3551.27 µg | Witamina D: | 2.14 µg    |
| Witamina E:  | 10.56 mg   | Tiamina:    | 0.79 mg    |
| Ryboflawina: | 1.67 mg    | Niacyna:    | 9.05 mg    |
| Witamina C:  | 107.2 mg   |             |            |



05.09.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

|                                          |                      |
|------------------------------------------|----------------------|
| Jogurt owocowy (MLE)                     | 1 opakowanie (150g)  |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja             |
| Weka (GLU)                               | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)                       | 1 porcja (10g)       |
| Szynka gotowana z indyka                 | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)      |
| Salata                                   | 2/3 porcji (10g)     |

### ► 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)                           | 4 kromki (100g)      |
| Masło ekstra (MLE)                   | 1 porcja (10g)       |
| Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor                              | 1/2 porcji (50g)     |



### Wartości odżywcze

|                                           |           |                                    |            |
|-------------------------------------------|-----------|------------------------------------|------------|
| Wartość energetyczna:                     | 1783 kcal | Wartość energetyczna:              | 7479.42 kJ |
| Woda:                                     | 1417.11 g | Białko ogółem:                     | 81.63 g    |
| Tłuszcz:                                  | 54.2 g    | Węglowodany ogółem:                | 254.98 g   |
| Cholesterol:                              | 180.6 mg  | Glukoza:                           | 10.73 g    |
| Fruktoza:                                 | 11.82 g   | Sacharoza:                         | 23.93 g    |
| Laktoza:                                  | 9.78 g    | Skrobia:                           | 21.65 g    |
| Błonnik pokarmowy:                        | 24.53 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 20.32 g    |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 18.65 g   | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 7.15 g     |



## Wartości odżywcze

|              |            |
|--------------|------------|
| Sód:         | 1024.29 mg |
| Wapń:        | 510.74 mg  |
| Magnez:      | 209.26 mg  |
| Witamina A:  | 1924.18 µg |
| Witamina E:  | 9.9 mg     |
| Ryboflawina: | 1.24 mg    |
| Witamina C:  | 148.45 mg  |

|             |            |
|-------------|------------|
| Potas:      | 3244.64 mg |
| Fosfor:     | 835.92 mg  |
| Żelazo:     | 7.24 mg    |
| Witamina D: | 1.61 µg    |
| Tiamina:    | 1.54 mg    |
| Niacyna:    | 17.06 mg   |



06.09.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

|                                          |                     |
|------------------------------------------|---------------------|
| Jogurt naturalny (MLE)                   | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja            |
| Weka (GLU)                               | 4 kromki (100g)     |
| Masło ekstra (MLE)                       | 1 porcja (10g)      |
| Kielbaski wieprzowe                      | 1 porcja (100g)     |
| Pomidor                                  | 1 porcja (100g)     |
| Salata                                   | 2/3 porcji (10g)    |

### ► 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                            | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml)                                 | 1 porcja              |

### ► Podwieczorek

|                                         |          |
|-----------------------------------------|----------|
| Mus truskawkowy z jogurtem (MLE) (100g) | 1 porcja |
|-----------------------------------------|----------|

### ► Kolacja

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



### Wartości odżywcze

|                                           |           |                                    |           |
|-------------------------------------------|-----------|------------------------------------|-----------|
| Wartość energetyczna:                     | 1891 kcal | Wartość energetyczna:              | 6860.8 kJ |
| Woda:                                     | 1507.01 g | Białko ogółem:                     | 94.83 g   |
| Tłuszcz:                                  | 66.5 g    | Węglowodany ogółem:                | 237.01 g  |
| Cholesterol:                              | 338.4 mg  | Glukoza:                           | 6.61 g    |
| Fruktoza:                                 | 9.16 g    | Sacharoza:                         | 7.41 g    |
| Laktoza:                                  | 13.97 g   | Skrobia:                           | 72.75 g   |
| Błonnik pokarmowy:                        | 18.62 g   | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:  | 28.16 g   |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem: | 13.96 g   | Kwasy tłuszczowe wielonienasycone: | 4.19 g    |



## Wartości odżywcze

|              |            |             |            |
|--------------|------------|-------------|------------|
| Sód:         | 1183.7 mg  | Potas:      | 3195.55 mg |
| Wapń:        | 721.4 mg   | Fosfor:     | 1064.74 mg |
| Magnez:      | 223.94 mg  | Żelazo:     | 9.11 mg    |
| Witamina A:  | 1223.08 µg | Witamina D: | 1.13 µg    |
| Witamina E:  | 6.23 mg    | Tiamina:    | 0.77 mg    |
| Ryboflawina: | 1.63 mg    | Niacyna:    | 12.11 mg   |
| Witamina C:  | 145.09 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 solą 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 mieszkanką 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: 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: 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: 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 manną 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 zlepiać 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 uduścić.

**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: 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, uduścić z dodatkiem oleju.

### PRZEPIS: Paprykarz b/cebuli (RYB) (50g) - 1 porcja

- Dorsz, świeży - 1/3 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (10g)



#### Sposób przygotowania:

Rybę ugotować, rozdrobić widelcem. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

### PRZEPIS: 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 garnka, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu. Warzywa umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać 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:

Udko 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: 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 solą i pieprzem.

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**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: Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja**

- Bazylią, świeża - 1 garść (3g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

**PRZEPIS: 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 odrobiną oleju dusić mięso. Dodać przyprawę: 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 garnka, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu. Warzywa umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawę. Gotować kolejne 1,5 godziny.

**PRZEPIS: 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: Mus truskawkowy z jogurtem (MLE) (100g) - 1 porcja**

- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1 i 1/2 łyżki (30ml)



**Sposób  
przygotowania:**

Truskawki umyć, usunąć szypułki, zblendować na gładki mus, przetrzeć przez sito. Mus nałożyć do pojemniczka i udekorować kleksem z jogurtu naturalnego.

---