

# JADŁOSPIS

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa.

23.03.2026 - 05.04.2026

poniedziałek (2026-03-23)	wtorek (2026-03-24)	środa (2026-03-25)	czwartek (2026-03-26)	piątek (2026-03-27)	sobota (2026-03-28)	niedziela (2026-03-29)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Rogal maślany (GLU, MLE, JAJ) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Miód pszczeli Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Cukinia Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Cukinia Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Sałata Ogórki kiszone	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) Pomidor Sałata
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana Kompot wieloowocowy (200ml)	Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) Filet z indyka pieczony (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ, GLU) (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Mus owocowy 100%	Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)	Jabłko gotowane (180g)	Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml)	Mus owocowy 100%	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 Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Ogórki kiszone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórki kiszone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połudwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Cukinia

poniedziałek (2026-03-30)	wtorek (2026-03-31)	środa (2026-04-01)	czwartek (2026-04-02)	piątek (2026-04-03)	sobota (2026-04-04)	niedziela (2026-04-05)
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Ogórki kiszzone Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Cukinia Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Połędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) Pomidor Cukinia Sałata	Jogurt owocowy (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor Sałata	Jogurt naturalny (MLE) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Kiełbasa biała, z kurczaka Pomidor Sałata
<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>
Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)	Jaja kurze, całe (JAJ)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g) Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) Fasolka szparagowa, gotowana Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (b/cebuli) (JAJ) (160g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa z kurczakiem i ziemniakami (SEL) (350g) Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) Filet z indyka duszony (100g) Buraki tarte, gotowane Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g) Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) Udko z kurczaka, pieczone (100g) Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (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)	Banan	Mus owocowy 100%	Jogurt naturalny (MLE)	Kisiel truskawkowy (200g)	Jabłko gotowane (180g)	Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g)
<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 Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Ogórki kiszzone	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Szynka gotowana z piersi kurczaka Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Masło ekstra (MLE) Szynka wieprzowa, gotowana Ogórki kiszzone



23.03.2026 (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 (60g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

### ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

### ► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana	1 i 1/3 szklanki (200g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Poładwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Wartość energetyczna:	7818.86 kJ
Woda:	1418.7 g	Białko ogółem:	91.13 g



## Wartości odżywcze

Tłuszcz:	62.48 g	Węglowodany ogółem:	284.65 g
Węglowodany przyswajalne:	118.76 g	Glukoza:	2.16 g
Fruktoza:	2.4 g	Sacharoza:	6 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	67.16 g
Błonnik pokarmowy:	20.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.26 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	21.05 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.08 g
Sód:	1450.78 mg	Potas:	2727.7 mg
Wapń:	595.8 mg	Fosfor:	1027.63 mg
Magnez:	197.74 mg	Żelazo:	9.44 mg
Witamina A:	1426.55 µg	Witamina D:	2.01 µg
Witamina E:	8.26 mg	Tiamina:	1.69 mg
Ryboflawina:	1.45 mg	Niacyna:	17.14 mg
Witamina C:	108.79 mg		



24.03.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

### ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

### ► Obiad

Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Filet z indyka pieczony (100g)	1 porcja
Buraki tarte, gotowane	3/4 szklanki (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml)	1 porcja
--	----------



## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	4 i 1/4 plastra (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1984 kcal	Wartość energetyczna:	10435.15 kJ
Woda:	1657.47 g	Białko ogółem:	97.55 g
Tłuszcz:	56.24 g	Węglowodany ogółem:	285.69 g
Węglowodany przyswajalne:	93.85 g	Glukoza:	4.32 g
Fruktoza:	6.74 g	Sacharoza:	17.6 g
Laktoza:	9.78 g	Skrobia:	57.46 g
Błonnik pokarmowy:	24.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.7 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.45 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.82 g
Sód:	1255.38 mg	Potas:	3759.62 mg
Wapń:	642.52 mg	Fosfor:	1203.2 mg
Magnez:	298.83 mg	Żelazo:	12.14 mg
Witamina A:	1562.62 µg	Witamina D:	1.47 µg
Witamina E:	7.48 mg	Tiamina:	0.99 mg
Ryboflawina:	1.54 mg	Niacyna:	15.77 mg
Witamina C:	138.21 mg		



25.03.2026 (środa)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

## ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------



► **Obiad**

Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► **Podwieczorek**

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

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2219 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	7966.21 kJ
<b>Woda:</b>	1448.45 g	<b>Białko ogółem:</b>	103.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.3 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	61.82 g	<b>Glukoza:</b>	7.94 g
<b>Fruktoza:</b>	14.25 g	<b>Sacharoza:</b>	12.22 g
<b>Laktoza:</b>	9.93 g	<b>Skrobia:</b>	15.31 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	25.47 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	7.92 g
<b>Sód:</b>	541.85 mg	<b>Potas:</b>	2918.61 mg
<b>Wapń:</b>	629 mg	<b>Fosfor:</b>	954.09 mg
<b>Magnez:</b>	197.88 mg	<b>Żelazo:</b>	8.82 mg
<b>Witamina A:</b>	2058.89 µg	<b>Witamina D:</b>	2.64 µg
<b>Witamina E:</b>	10.81 mg	<b>Tiamina:</b>	1.6 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.7 mg	<b>Niacyna:</b>	12.65 mg
<b>Witamina C:</b>	106 mg		



26.03.2026 (czwartek)

► **Śniadanie**

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)



Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

## ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

## ► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (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	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (200ml)	1 porcja

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2182 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9160 kJ
<b>Woda:</b>	1610.35 g	<b>Białko ogółem:</b>	104.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	284.77 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	110.2 g	<b>Glukoza:</b>	4.51 g
<b>Fruktoza:</b>	4.72 g	<b>Sacharoza:</b>	8.31 g
<b>Laktoza:</b>	16.36 g	<b>Skrobia:</b>	68.64 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.68 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.79 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	27.66 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	9.56 g
<b>Sód:</b>	1640.8 mg	<b>Potas:</b>	3463.68 mg
<b>Wapń:</b>	780.03 mg	<b>Fosfor:</b>	1149.29 mg
<b>Magnez:</b>	269.35 mg	<b>Żelazo:</b>	11.55 mg
<b>Witamina A:</b>	2274.52 µg	<b>Witamina D:</b>	1.76 µg
<b>Witamina E:</b>	12.09 mg	<b>Tiamina:</b>	1.08 mg



### Wartości odżywcze

Ryboflawina:	2.12 mg	Niacyna:	14.99 mg
Witamina C:	219 mg		



27.03.2026 (piątek)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

### ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

### ► Obiad

Zupa brokułowa z makaronem, niezabielana (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 porcja (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal	Wartość energetyczna:	8518.63 kJ
Woda:	1486.7 g	Białko ogółem:	90.2 g
Tłuszcz:	56.6 g	Węglowodany ogółem:	301.5 g
Węglowodany przyswajalne:	120.07 g	Glukoza:	9.1 g
Fruktoza:	8.9 g	Sacharoza:	17.95 g
Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	59.84 g
Błonnik pokarmowy:	26.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.08 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.12 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5 g
Sód:	568.57 mg	Potas:	3387.42 mg
Wapń:	712.04 mg	Fosfor:	943.39 mg
Magnez:	236.48 mg	Żelazo:	7.67 mg
Witamina A:	3701.09 µg	Witamina D:	2.09 µg
Witamina E:	8.03 mg	Tiamina:	0.76 mg
Ryboflawina:	1.36 mg	Niacyna:	9.69 mg
Witamina C:	127.82 mg		



28.03.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Salata	1/8 sztuki (10g)
Ogórki kiszzone	1 sztuka (60g)

### ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

### ► Obiad

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Sos boloński, duszony z warzywami (SEL, GLU) (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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



## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Wartość energetyczna:	7769.62 kJ
Woda:	1366.23 g	Białko ogółem:	100.07 g
Tłuszcz:	63.58 g	Węglowodany ogółem:	309.48 g
Węglowodany przyswajalne:	66.05 g	Glukoza:	6.2 g
Fruktoza:	12.19 g	Sacharoza:	11.8 g
Laktoza:	10.17 g	Skrobia:	19.65 g
Błonnik pokarmowy:	25.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.77 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.01 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.12 g
Sód:	1221.78 mg	Potas:	2337.26 mg
Wapń:	557.1 mg	Fosfor:	894.78 mg
Magnez:	166.25 mg	Żelazo:	8.58 mg
Witamina A:	1711.63 µg	Witamina D:	2.32 µg
Witamina E:	6.71 mg	Tiamina:	0.58 mg
Ryboflawina:	1.56 mg	Niacyna:	11.61 mg
Witamina C:	99.21 mg		



29.03.2026 (niedziela)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)	1 porcja
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

## ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

► **Obiad**

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wielowocowy (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)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2052 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8638.23 kJ
<b>Woda:</b>	1770.98 g	<b>Białko ogółem:</b>	100.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.61 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	302.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	119.96 g	<b>Glukoza:</b>	5.34 g
<b>Fruktoza:</b>	6.56 g	<b>Sacharoza:</b>	31.52 g
<b>Laktoza:</b>	13.97 g	<b>Skrobia:</b>	64.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.26 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	15.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	5.02 g
<b>Sód:</b>	919.22 mg	<b>Potas:</b>	3755.3 mg
<b>Wapń:</b>	731.53 mg	<b>Fosfor:</b>	1260.49 mg
<b>Magnez:</b>	258.46 mg	<b>Żelazo:</b>	9.67 mg
<b>Witamina A:</b>	2891.77 µg	<b>Witamina D:</b>	1.39 µg
<b>Witamina E:</b>	6.89 mg	<b>Tiamina:</b>	0.98 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.69 mg	<b>Niacyna:</b>	24.47 mg
<b>Witamina C:</b>	123.47 mg		



30.03.2026 (poniedziałek)

► **Śniadanie**

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja



Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)	1 sztuka (75g)
Weka (GLU)	2 kromki (60g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

## ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

## ► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)	1 porcja
Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml)	1 porcja
Fasolka szparagowa, gotowana	1 porcja (150g)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)



## Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Wartość energetyczna:	10422.41 kJ
Woda:	1643.48 g	Białko ogółem:	97.28 g
Tłuszcz:	66.02 g	Węglowodany ogółem:	310.73 g
Węglowodany przyswajalne:	89.7 g	Glukoza:	10.13 g
Fruktoza:	16.92 g	Sacharoza:	18.65 g
Laktoza:	10.45 g	Skrobia:	28.78 g
Błonnik pokarmowy:	28.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.54 g



## Wartości odżywcze

Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.53 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	6.1 g
Sód:	1117.86 mg	Potas:	3352.05 mg
Wapń:	741.35 mg	Fosfor:	990.91 mg
Magnez:	217.41 mg	Żelazo:	12.13 mg
Witamina A:	1471.37 µg	Witamina D:	2.12 µg
Witamina E:	8.19 mg	Tiamina:	1.38 mg
Ryboflawina:	1.73 mg	Niacyna:	14.39 mg
Witamina C:	123.09 mg		



31.03.2026 (wtorek)

### ► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Ogórki kiszzone	1 sztuka (60g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

### ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

### ► Obiad

Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (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	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)



Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2255 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9478.77 kJ
<b>Woda:</b>	1531.21 g	<b>Białko ogółem:</b>	103.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	145.19 g	<b>Glukoza:</b>	8.41 g
<b>Fruktoza:</b>	7.66 g	<b>Sacharoza:</b>	20.75 g
<b>Laktoza:</b>	10.17 g	<b>Skrobia:</b>	90.36 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	22.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.26 g
<b>Sód:</b>	1227.05 mg	<b>Potas:</b>	3284.14 mg
<b>Wapń:</b>	604.95 mg	<b>Fosfor:</b>	1104.31 mg
<b>Magnez:</b>	250.96 mg	<b>Żelazo:</b>	10.58 mg
<b>Witamina A:</b>	1691.62 µg	<b>Witamina D:</b>	3.05 µg
<b>Witamina E:</b>	9.08 mg	<b>Tiamina:</b>	1.27 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.08 mg	<b>Niacyna:</b>	13.04 mg
<b>Witamina C:</b>	177.84 mg		



01.04.2026 (środa)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Cukinia	1/6 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

### ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

### ► Obiad

Zupa z kurczakiem i ziemniakami (SEL) (350g)	1 porcja
Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g)	1 porcja
Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)	1 porcja

Kompot wieloowocowy (200ml) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy 100% 1 opakowanie (100g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Weka (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) 1 porcja

Ogórki kiszone 1 sztuka (60g)



Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2050 kcal	Wartość energetyczna:	8608.72 kJ
Woda:	1465.9 g	Białko ogółem:	96.59 g
Tłuszcz:	62.11 g	Węglowodany ogółem:	286.04 g
Węglowodany przyswajalne:	105.05 g	Glukoza:	5.71 g
Fruktoza:	8.12 g	Sacharoza:	12.28 g
Laktoza:	9.96 g	Skrobia:	55.21 g
Błonnik pokarmowy:	23.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.98 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.9 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.02 g
Sód:	1842.51 mg	Potas:	2873.11 mg
Wapń:	607.45 mg	Fosfor:	940.06 mg
Magnez:	200.7 mg	Żelazo:	8.35 mg
Witamina A:	2517.56 µg	Witamina D:	2.2 µg
Witamina E:	6.84 mg	Tiamina:	0.89 mg
Ryboflawina:	1.58 mg	Niacyna:	14.01 mg
Witamina C:	80.71 mg		



02.04.2026 (czwartek)

► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE) 1 opakowanie (150g)

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) 1 porcja

Weka (GLU) 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) 1 porcja (10g)

Półdewica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) 1 i 2/3 porcji (50g)

Pomidor 2/3 sztuki (100g)

Salata 1/8 sztuki (10g)

**► II śniadanie**

Jaja kurze, całe (JAJ) ..... 1 sztuka (50g)

**► Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) ..... 1 porcja

Filet z indyka duszony (100g) ..... 1 porcja

Buraki tarte, gotowane ..... 3/4 szklanki (150g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie ..... 3 sztuki (250g)

Kompot wieloowocowy (200ml) ..... 1 porcja

**► Podwieczorek**

Jogurt naturalny (MLE) ..... 1 opakowanie (150g)

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru ..... 3/4 szklanki (200ml)

Weka (GLU) ..... 5 kromek (150g)

Masło ekstra (MLE) ..... 1 porcja (10g)

Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) ..... 1 i 2/3 porcji (50g)

Pomidor ..... 1/4 sztuki (50g)


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2002 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8410.93 kJ
<b>Woda:</b>	1576.59 g	<b>Białko ogółem:</b>	99.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	278.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	94.22 g	<b>Glukoza:</b>	4.3 g
<b>Fruktoza:</b>	4.87 g	<b>Sacharoza:</b>	18.25 g
<b>Laktoza:</b>	14.97 g	<b>Skrobia:</b>	50.84 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.38 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	20.46 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.45 g
<b>Sód:</b>	859.07 mg	<b>Potas:</b>	3803.61 mg
<b>Wapń:</b>	798.4 mg	<b>Fosfor:</b>	1197.72 mg
<b>Magnez:</b>	243.77 mg	<b>Żelazo:</b>	9.09 mg
<b>Witamina A:</b>	1475.75 µg	<b>Witamina D:</b>	1.34 µg
<b>Witamina E:</b>	8.78 mg	<b>Tiamina:</b>	0.86 mg
<b>Ryboflawina:</b>	1.68 mg	<b>Niacyna:</b>	15.72 mg
<b>Witamina C:</b>	117.6 mg		



03.04.2026 (piątek)

## ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)	1 porcja
Cukinia	1/6 sztuki (105g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

## ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

## ► Obiad

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana (GLU, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

Wartości  
odżywcze

Wartość energetyczna:	2209 kcal	Wartość energetyczna:	9275.68 kJ
Woda:	1764.79 g	Białko ogółem:	98.38 g
Tłuszcz:	73.23 g	Węglowodany ogółem:	301.48 g
Węglowodany przyswajalne:	115.78 g	Glukoza:	6.74 g
Fruktoza:	6.51 g	Sacharoza:	14.54 g



### Wartości odżywcze

Laktoza:	9.93 g	Skrobia:	74.64 g
Błonnik pokarmowy:	24.28 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.35 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	27.89 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.53 g
Sód:	681.61 mg	Potas:	3393.88 mg
Wapń:	711.62 mg	Fosfor:	1111.01 mg
Magnez:	248.67 mg	Żelazo:	8.81 mg
Witamina A:	3191.63 µg	Witamina D:	3.37 µg
Witamina E:	10.81 mg	Tiamina:	0.81 mg
Ryboflawina:	1.77 mg	Niacyna:	9.68 mg
Witamina C:	129.92 mg		



04.04.2026 (sobota)

### ► Śniadanie

Jogurt owocowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 i 2/3 porcji (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)

### ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

### ► Obiad

Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g)	1 porcja
Leczo z mięsem mielonym, cukinią i marchewką (200g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

### ► Podwieczorek

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

### ► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)



Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	3 i 1/3 porcji (100g)
Szynka gotowana z piersi kurczaka	2 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



### Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2261 kcal	Wartość energetyczna:	10737.87 kJ
Woda:	1653.23 g	Białko ogółem:	98.56 g
Tłuszcz:	73.12 g	Węglowodany ogółem:	311.16 g
Węglowodany przyswajalne:	124.62 g	Glukoza:	9.78 g
Fruktoza:	16.42 g	Sacharoza:	12.97 g
Laktoza:	9.98 g	Skrobia:	69.09 g
Błonnik pokarmowy:	24.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.46 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	17.2 g	Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	5.99 g
Sód:	684.91 mg	Potas:	3290.33 mg
Wapń:	648.38 mg	Fosfor:	1007.34 mg
Magnez:	200.87 mg	Żelazo:	8.59 mg
Witamina A:	1489.62 µg	Witamina D:	1.2 µg
Witamina E:	8.36 mg	Tiamina:	0.73 mg
Ryboflawina:	1.42 mg	Niacyna:	11.21 mg
Witamina C:	181.58 mg		



05.04.2026 (niedziela)

### ► Śniadanie

Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa biała, z kurczaka	1 sztuka (50g)
Pomidor	2/3 sztuki (100g)
Salata	1/8 sztuki (10g)

### ► II śniadanie

Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
------------------------	----------------

### ► Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g)	1 porcja
---	----------

Udko z kurczaka, pieczone (100g)	1 porcja
Bukiet warzyw (marchewka, kalafior, brokuł), gotowany	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

**► Podwieczorek**

Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g)	1 porcja
------------------------------------	----------

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	3/4 szklanki (200ml)
Weka (GLU)	5 kromek (150g)
Masło ekstra (MLE)	1 porcja (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórki kiszone	1 sztuka (60g)


**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2131 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	8946.74 kJ
<b>Woda:</b>	1663.68 g	<b>Białko ogółem:</b>	107.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	289.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	85.93 g	<b>Glukoza:</b>	4.07 g
<b>Fruktoza:</b>	4.3 g	<b>Sacharoza:</b>	11.61 g
<b>Laktoza:</b>	9.96 g	<b>Skrobia:</b>	52.93 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.2 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.95 g
<b>Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:</b>	23.47 g	<b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:</b>	6.29 g
<b>Sód:</b>	2049.06 mg	<b>Potas:</b>	4079.14 mg
<b>Wapń:</b>	678.61 mg	<b>Fosfor:</b>	1401.96 mg
<b>Magnez:</b>	266.13 mg	<b>Żelazo:</b>	12.57 mg
<b>Witamina A:</b>	1481.43 µg	<b>Witamina D:</b>	2.9 µg
<b>Witamina E:</b>	7.06 mg	<b>Tiamina:</b>	1.25 mg
<b>Ryboflawina:</b>	2.04 mg	<b>Niacyna:</b>	19.68 mg
<b>Witamina C:</b>	205.48 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:**

**PRZEPIS: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę podgotować w lekko osolonej wodzie (ok. 2,5 szklanek wody) z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Pomidorki sparzyć, usunąć z nich skórę, pokroić w kostkę i wrzucić do zupy. Mąkę wymieszać z mlekiem, lekko zahartować i wlać zawiesinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

**PRZEPIS: 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: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja**

- Woda - 2/3 szklanki (150ml)
- Mieszanka kompotowa - 1 i 2/3 porcji (50g)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

**PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.



**PRZEPIS: Filet z indyka pieczony (100g) - 1 porcja**

- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Filet z indyka umyć, zamarynować w przyprawach do smaku i natrzeć czosnkiem, piec w piekarniku nagrzanym do 190 stopni do uzyskania odpowiedniej miękkości mięsa (ok. 30 minut). Filet pociąć na plastry grubości około 1 cm, podawać na ciepło do obiadu lub do kanapek.

**PRZEPIS: Koktajl gruszkowo - szpinakowy (200ml) - 1 porcja**

- Gruszka - 1/3 sztuki (50g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- 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:**

**PRZEPIS: Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) - 1 porcja**

- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jaja kurcze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)



**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperkę posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

**PRZEPIS: Zupa cukiniowa z ziemniakami (SEL) (350g) - 1 porcja**

- Cukinia - 1/6 sztuki (110g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- 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 - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



**Sposób przygotowania:**

**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 łyżka (10ml)
- 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:**



**PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja**

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób  
przygotowania:

**PRZEPIS: Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (SEL) (350g) - 4 porcje**

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Olej rzepakowy - 4 łyżki (40ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)



Sposób  
przygotowania:

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

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób  
przygotowania:

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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**

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (140ml)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (60g)



Sposób  
przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.



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

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- 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)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób  
przygotowania:

**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:

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

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)



Sposób  
przygotowania:

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać sok z cytryny i cukier.

**PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (SEL, MLE) (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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób  
przygotowania:



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

- Ketchup, łagodny - 1/3 łyżki (5g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)



**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka ugotować, ostudzić, obrać i pokroić na drobne kawałki. Natkę posiekać. Z jogurtu i ketchupu przygotować sos. Sos i natkę wymieszać razem z kurczakiem. Doprawić solą i pieprzem.

**PRZEPIS: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja**

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- 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 naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



**Sposób przygotowania:**

**PRZEPIS: Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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:**



**PRZEPIS: Barszcz czerwony z ziemniakami (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:

**PRZEPIS: Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) - 1 porcja**

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerka (GLU) - 1/6 sztuki (10g)



Sposób  
przygotowania:

**PRZEPIS: Sos koperkowy (GLU, MLE) (80ml) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)



Sposób  
przygotowania:

Przygotować sos.

**PRZEPIS: Zupa szpinakowa z kaszą manną (GLU, SEL, MLE) (350g) - 1 porcja**

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób  
przygotowania:



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

- Jaja kurze, całe - 3 sztuki (150g)
- Kasza manna - 1/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- 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:

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

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszcze - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)



Sposób  
przygotowania:

Kurczaka pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Posypać warzywa łyżką słodkiej papryki, jednocześnie dokładnie mieszając, aby się nie mięso i warzywa się nie przypaliły. Usmażone mięso przełożyć do garnka, przyprawić solą i pieprzem, dodać pomidory i posiekaną w kostkę paprykę. Dodać 2,5 litra bulionu. Dodać pokrojoną w plastry marchew i ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować na wolnym ogniu aż warzywa zmiękną. Doprawić solą, pieprzem i majerankiem, a na koniec dodać drobno posiekaną natkę pietruszki.

**PRZEPIS: Pierogi leniwe (MLE, JAJ, GLU) (300g) - 1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Masło ekstra (MLE) - 1/2 porcji (5g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 2 i 2/3 porcji (80g)



Sposób  
przygotowania:

Ziemniaki ugotować, ostudzić przecisnąć przez praskę razem z twarogiem. Dodać mąkę, jajko i wymieszać. Z ciasta formować wałki i kroić pod skosem na kluski. Ugotować w wodzie do momentu wypłynięcia. Podawać z masłem oraz cukrem z cynamonem.

**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: Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja**

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)



Sposób  
przygotowania:



**PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem (SEL, MLE) (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 - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (15g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób  
przygotowania:

**PRZEPIS: Filet z indyka duszony (100g) - 1 porcja**

- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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: 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 pierzem.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Dorsz, świeży - 5 sztuk (500g)
- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Pietruszka, liście - 4 łyżeczki (24g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Ziola prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 i 1/2 sztuki (125g)



Sposób  
przygotowania:

**PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja**

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



Sposób  
przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.



**PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja**

- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 2/3 szklanki (85g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.

**PRZEPIS: Zupa kalarepowa z ziemniakami (MLE) (350g) - 1 porcja**

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



**Sposób przygotowania:**

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

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

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



**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS: Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (SEL) (350g) - 4 porcje**

- Brokuły, mrożone - 2/3 opakowania (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Fasolka szparagowa, gotowana - 1/2 porcji (80g)



**Sposób przygotowania:**

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

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- 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:**

**PRZEPIS: Babka wielkanocna (MLE, JAJ) (60g) - 8 porcji**

- Bułka tarta - 1/8 szklanki (1g)
- Cukier - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier puder - 1/2 łyżki (5g)
- Cukier waniliowy - 1 łyżeczka (4g)
- Mąka ziemniaczana - 3 i 1/4 łyżki (80g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1/6 łyżki (3g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Mąka pszenna tortowa - 13 i 1/3 łyżki (160g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 i 2/3 sztuki (80g)
- Masło ekstra (MLE) - 4 porcje (40g)

**Sposób  
przygotowania:**

Przygotować formę na babkę (średnica około 25cm), posmarować ją łyżką masła i wysypać bułką tartą. Piekarnik nagrzać do 170 stopni. Masło roztopić w rondelku, dodać sok i skórkę otartą z jednej cytryny, odstawić do ostudzenia. Do większej miski wbić jajka, dodać cukier i ubijać około 10 min na gładką, jasną pianę. Do drugiej miski przesiać przez sitko obie mąki i proszek do pieczenia oraz dokładnie wymieszać. Do ubitych jajek dodać mieszankę mąki i zmiksować tylko do połączenia składników. Do ciasta wlać wcześniej roztopione masło. Ciasto przełożyć do wcześniej przygotowanej formy. Piec przez około 45 minut aż do suchego patyczka. Po wystudzeniu posypać babkę cukrem pudrem.