KRÓLEWICZ
CATERING

# JADŁOSPIS

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.**

04.05.2026 - 17.05.2026

| poniedziałek (2026-05-04) | wtorek (2026-05-05) | środa (2026-05-06) | czwartek (2026-05-07) | piątek (2026-05-08) | sobota (2026-05-09) | niedziela (2026-05-10) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Serek Hochland mini (MLE)<br>Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Rzodkiewka<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Ogórek<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g)<br>Pomidor<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>schab pieczony<br>Ogórek<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g)<br>Papryka czerwona<br>Sałata |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Surówka z buraka (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)<br>Kasza gryczana, gotowana<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g)<br>Jajko sadzone (JAJ) (100g)<br>Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Surówka z pora (MLE) (150g)<br>Ryż brązowy, ugotowany<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g)<br>Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g)<br>Sos koperkowy (GLU) (80ml)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g)<br>Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)<br>Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g)<br>Mizeria (MLE) (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Serek wiejski (MLE) | Kiwi | Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml) | Jabłko | Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g) | Kiwi | Sok pomidorowy, bez soli |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Ogórek | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z białej fasoli (50g)<br>Ogórki kiszone | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Twaróg krajanka półtłusty (MLE)<br>Rzodkiewka | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka gotowana z indyka<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Ogórek |

| poniedziałek (2026-05-11) | wtorek (2026-05-12) | środa (2026-05-13) | czwartek (2026-05-14) | piątek (2026-05-15) | sobota (2026-05-16) | niedziela (2026-05-17) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** | **Śniadanie** |
| Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Bułka maślana (GLU, JAJ, MLE)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)<br>Rzodkiewka<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g)<br>Ogórek<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka dębowa<br>Papryka czerwona<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Ser edamski (MLE)<br>Pomidor<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL)<br>Pomidor<br>Sałata | Jogurt naturalny (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Kiełbaski drobiowe<br>Musztarda (GOR)<br>Ogórek<br>Sałata |
| **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** | **Obiad** |
| Barszcz biały z ziemniakami, zabielany (GLU, MLE) (350g)<br>Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g)<br>Fasolka szparagowa, gotowana<br>Kasza bulgur, ugotowana (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g)<br>Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (JAJ) (160g)<br>Brokuły, gotowane w wodzie<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g)<br>Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g)<br>Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g)<br>Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g)<br>Surówka z buraka (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g)<br>Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g)<br>Surówka z marchewki (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g)<br>Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g)<br>Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU)<br>Kompot jabłkowy (200ml) | Rosół z ryżem (SEL) (350g)<br>Udko z kurczaka, pieczone (100g)<br>Czerwona kapusta na ciepło (150g)<br>Ziemniaki, gotowane w wodzie<br>Kompot jabłkowy (200ml) |
| **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** | **Podwieczorek** |
| Mus owocowy 100% | Koktajl mleczno-truskawkowy (MLE) (200ml) | Jabłko | Serek wiejski (MLE) | Kiwi | Koktajl jabłkowo-szpinakowy (200ml) | Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) |
| **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** | **Kolacja** |
| Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)<br>Papryka czerwona | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Paprykarz (RYB) (50g)<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)<br>Ogórki kiszone | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g)<br>Rzodkiewka | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g)<br>Papryka czerwona | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>Szynka gotowana z indyka<br>Pomidor | Herbata czarna, napar bez cukru<br>Chleb graham (GLU)<br>Masło ekstra (MLE)<br>schab pieczony<br>Pomidor |

## 04.05.2026 (poniedziałek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Serek Hochland mini (MLE) | 1 porcja (30g) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) | 1 porcja |
| Surówka z buraka (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) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1/2 porcji (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2129 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8907.35 kJ |
| **Woda:** | 1544.77 g | **Białko ogółem:** | 109.83 g |
| **Tłuszcz:** | 73.23 g | **Węglowodany ogółem:** | 260.21 g |
| **Cholesterol:** | 178 mg | **Glukoza:** | 5.9 g |
| **Fruktoza:** | 8.7 g | **Sacharoza:** | 13.16 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 191.99 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 38.43 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 26.65 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 22.89 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.05 g |
| **Sód:** | 1610.92 mg | **Potas:** | 4152.16 mg |
| **Wapń:** | 922.65 mg | **Fosfor:** | 1540.2 mg |
| **Magnez:** | 424.01 mg | **Żelazo:** | 15.73 mg |
| **Witamina A:** | 1904.65 µg | **Witamina D:** | 1.47 µg |
| **Witamina E:** | 12.6 mg | **Tiamina:** | 1.74 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.29 mg | **Niacyna:** | 30.04 mg |
| **Witamina C:** | 111.47 mg | | |

## 05.05.2026 (wtorek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka dębowa | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Papryka czerwona | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Pieczeń rzymska (JAJ, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g) | 1 porcja |
| Kasza gryczana, gotowana | 1 i 1/3 szklanki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

| | |
|---|---|
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Ser edamski (MLE) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2133 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8903.69 kJ |
| **Woda:** | 1504.22 g | **Białko ogółem:** | 100.86 g |
| **Tłuszcz:** | 73.48 g | **Węglowodany ogółem:** | 269.88 g |
| **Cholesterol:** | 222.55 mg | **Glukoza:** | 10.69 g |
| **Fruktoza:** | 12.45 g | **Sacharoza:** | 10.27 g |
| **Laktoza:** | 10.18 g | **Skrobia:** | 199.49 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 42.04 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 27.86 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 26.1 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.59 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sód:** | 2358.8 mg | **Potas:** | 4019.34 mg |
| **Wapń:** | 1217.09 mg | **Fosfor:** | 2031.85 mg |
| **Magnez:** | 562.48 mg | **Żelazo:** | 16.69 mg |
| **Witamina A:** | 2998.57 µg | **Witamina D:** | 0.54 µg |
| **Witamina E:** | 14.05 mg | **Tiamina:** | 1.29 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.57 mg | **Niacyna:** | 27.01 mg |
| **Witamina C:** | 275.26 mg | | |

## 06.05.2026 (środa)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| Rzodkiewka | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) | 1 porcja |
| Jajko sadzone (JAJ) (100g) | 1 porcja |
| Surówka z marchewki i jabłka (MLE) (150g) | 1 porcja |
| 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) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z białej fasoli (50g) | 1 porcja |
| Ogórki kiszone | 1 porcja (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2081 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8688.43 kJ |
| **Woda:** | 1692.99 g | **Białko ogółem:** | 79.32 g |
| **Tłuszcz:** | 76.01 g | **Węglowodany ogółem:** | 273.2 g |
| **Cholesterol:** | 545.6 mg | **Glukoza:** | 8.89 g |
| **Fruktoza:** | 14.32 g | **Sacharoza:** | 16.84 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 186.55 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 46.1 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 23.11 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 28.7 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 14.76 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sód:** | 2109.11 mg | **Potas:** | 3922.59 mg |
| **Wapń:** | 899.44 mg | **Fosfor:** | 1723.78 mg |
| **Magnez:** | 498.08 mg | **Żelazo:** | 19.28 mg |
| **Witamina A:** | 3707.65 µg | **Witamina D:** | 2.1 µg |
| **Witamina E:** | 13.25 mg | **Tiamina:** | 0.92 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.9 mg | **Niacyna:** | 23.24 mg |
| **Witamina C:** | 125.06 mg | | |

## 07.05.2026 (czwartek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL) (350g) | 1 porcja |
| Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja |
| Surówka z pora (MLE) (150g) | 1 porcja |
| Ryż brązowy, ugotowany | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

| | |
|---|---|
| Jabłko | 1 sztuka (180g) |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka dębowa | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Papryka czerwona | 1/2 porcji (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2009 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8382.12 kJ |
| **Woda:** | 1517.73 g | **Białko ogółem:** | 87.89 g |
| **Tłuszcz:** | 58.98 g | **Węglowodany ogółem:** | 280.54 g |
| **Cholesterol:** | 358.5 mg | **Glukoza:** | 9.41 g |
| **Fruktoza:** | 17.15 g | **Sacharoza:** | 12.58 g |
| **Laktoza:** | 10.32 g | **Skrobia:** | 157.43 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 45.7 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 20.43 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.56 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 9.94 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sód:** | 2168.83 mg | **Potas:** | 3446.63 mg |
| **Wapń:** | 794.86 mg | **Fosfor:** | 1508.09 mg |
| **Magnez:** | 375.44 mg | **Żelazo:** | 15.43 mg |
| **Witamina A:** | 2389.81 µg | **Witamina D:** | 1.2 µg |
| **Witamina E:** | 11.64 mg | **Tiamina:** | 0.68 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.56 mg | **Niacyna:** | 21.68 mg |
| **Witamina C:** | 168.11 mg | | |

## 08.05.2026 (piątek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Pulpety rybne, pieczone (RYB, JAJ) (100g) | 1 porcja |
| Sos koperkowy (GLU) (80ml) | 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 b/cukru (MLE, GLU) (200g) | 1 porcja |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Twaróg krajanka półtłusty (MLE) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Rzodkiewka | 1/2 porcji (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2284 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9566.77 kJ |
| **Woda:** | 1884.72 g | **Białko ogółem:** | 106.52 g |
| **Tłuszcz:** | 74.27 g | **Węglowodany ogółem:** | 300.65 g |
| **Cholesterol:** | 279 mg | **Glukoza:** | 9.18 g |
| **Fruktoza:** | 11.45 g | **Sacharoza:** | 13.5 g |
| **Laktoza:** | 22.5 g | **Skrobia:** | 199.03 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 42.48 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 29.14 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 26.61 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 11.96 g |
| **Sód:** | 1626.66 mg | **Potas:** | 4491.91 mg |
| **Wapń:** | 1497.81 mg | **Fosfor:** | 2016.5 mg |
| **Magnez:** | 493.14 mg | **Żelazo:** | 17.21 mg |
| **Witamina A:** | 2289.5 µg | **Witamina D:** | 1.75 µg |
| **Witamina E:** | 19.45 mg | **Tiamina:** | 1.06 mg |
| **Ryboflawina:** | 2.13 mg | **Niacyna:** | 27.47 mg |
| **Witamina C:** | 450.63 mg | | |

## 09.05.2026 (sobota)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| schab pieczony | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Ogórek | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa z soczewicą czerwoną i ziemniakami (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) | 1 porcja |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

| | |
|---|---|
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| 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:** | 2021 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7530.53 kJ |
| **Woda:** | 1260.92 g | **Białko ogółem:** | 101.85 g |
| **Tłuszcz:** | 61.47 g | **Węglowodany ogółem:** | 263.85 g |
| **Cholesterol:** | 185.6 mg | **Glukoza:** | 6.78 g |
| **Fruktoza:** | 8.4 g | **Sacharoza:** | 7.23 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 166.35 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 36.48 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 18.79 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 24.78 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 13.01 g |
| **Sód:** | 1421.5 mg | **Potas:** | 3307.44 mg |
| **Wapń:** | 708.08 mg | **Fosfor:** | 1510.98 mg |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.**

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Magnez:** | 393.26 mg | **Żelazo:** | 12.83 mg |
| **Witamina A:** | 1326.12 µg | **Witamina D:** | 0.94 µg |
| **Witamina E:** | 13.61 mg | **Tiamina:** | 0.73 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.15 mg | **Niacyna:** | 33.59 mg |
| **Witamina C:** | 119.84 mg | | |

## 10.05.2026 (niedziela)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z kurczaka z natką pietruszki (MLE) (50g) | 1 porcja |
| Papryka czerwona | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) | 1 porcja |
| Pieczony schab w sosie własnym (GLU) (100g) | 1 porcja |
| Mizeria (MLE) (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

| | |
|---|---|
| Sok pomidorowy, bez soli | 1 i 1/3 szklanki (300ml) |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka dębowa | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Ogórek | 1/2 porcji (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1958 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8200.38 kJ |
| **Woda:** | 1641.1 g | **Białko ogółem:** | 95.07 g |
| **Tłuszcz:** | 57.66 g | **Węglowodany ogółem:** | 266.75 g |
| **Cholesterol:** | 166.2 mg | **Glukoza:** | 9.4 g |
| **Fruktoza:** | 11.59 g | **Sacharoza:** | 7.68 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 204.56 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 34.74 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 19.43 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 19.77 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.6 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sód:** | 1398.35 mg | **Potas:** | 4143.45 mg |
| **Wapń:** | 742.9 mg | **Fosfor:** | 1567.87 mg |
| **Magnez:** | 427.06 mg | **Żelazo:** | 15.52 mg |
| **Witamina A:** | 1459.52 µg | **Witamina D:** | 0.88 µg |
| **Witamina E:** | 13.45 mg | **Tiamina:** | 1.69 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.55 mg | **Niacyna:** | 31.75 mg |
| **Witamina C:** | 422.08 mg | | |

## 11.05.2026 (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) |
| Chleb graham (GLU) | 2 i 1/4 kromki (90g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Barszcz biały z ziemniakami, zabielany (GLU, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Duszona pierś z kurczaka w białym sosie (MLE, GLU) (100g) | 1 porcja |
| Fasolka szparagowa, gotowana | 1 porcja (150g) |
| Kasza bulgur, ugotowana (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

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

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Jajko w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) | 1 porcja |
| Papryka czerwona | 1/2 porcji (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2105 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7899.68 kJ |
| **Woda:** | 1529.88 g | **Białko ogółem:** | 96.37 g |
| **Tłuszcz:** | 65.47 g | **Węglowodany ogółem:** | 278.39 g |
| **Cholesterol:** | 296.7 mg | **Glukoza:** | 5.46 g |
| **Fruktoza:** | 7.93 g | **Sacharoza:** | 5.92 g |
| **Laktoza:** | 14.36 g | **Skrobia:** | 130.67 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 38.58 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 26.13 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 20.58 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.3 g |
| **Sód:** | 1732.1 mg | **Potas:** | 3386.37 mg |
| **Wapń:** | 863.99 mg | **Fosfor:** | 1547.4 mg |
| **Magnez:** | 378.44 mg | **Żelazo:** | 15.42 mg |
| **Witamina A:** | 1886.2 µg | **Witamina D:** | 1.1 µg |
| **Witamina E:** | 11.11 mg | **Tiamina:** | 0.91 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.52 mg | **Niacyna:** | 33.61 mg |
| **Witamina C:** | 170.82 mg | | |

## 12.05.2026 (wtorek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) | 1 i 2/3 plastra (50g) |
| Rzodkiewka | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (GLU, SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Gołąbki bez zawijania z mięsa wieprzowego, w sosie pomidorowym, zapiekane (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

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

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Paprykarz (RYB) (50g) | 1 porcja |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2132 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8938.7 kJ |
| **Woda:** | 1735.17 g | **Białko ogółem:** | 104.34 g |
| **Tłuszcz:** | 55.19 g | **Węglowodany ogółem:** | 307.18 g |
| **Cholesterol:** | 304.7 mg | **Glukoza:** | 8.67 g |
| **Fruktoza:** | 9.94 g | **Sacharoza:** | 8.72 g |
| **Laktoza:** | 16.9 g | **Skrobia:** | 216.75 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 43.98 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 23.29 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.15 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 8.27 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sód:** | 1383.28 mg | **Potas:** | 4468.34 mg |
| **Wapń:** | 1025.86 mg | **Fosfor:** | 1848.51 mg |
| **Magnez:** | 448.89 mg | **Żelazo:** | 17.48 mg |
| **Witamina A:** | 1686.39 µg | **Witamina D:** | 1.68 µg |
| **Witamina E:** | 10.21 mg | **Tiamina:** | 1.82 mg |
| **Ryboflawina:** | 2.03 mg | **Niacyna:** | 29.79 mg |
| **Witamina C:** | 297.57 mg | | |

## 13.05.2026 (środa)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Ogórek | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa gulaszowa z ziemniakami (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) | 1 porcja |
| Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

| | |
|---|---|
| Jabłko | 1 sztuka (180g) |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) | 1 porcja |
| Ogórki kiszone | 1 porcja (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2053 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8565.05 kJ |
| **Woda:** | 1611.42 g | **Białko ogółem:** | 84.8 g |
| **Tłuszcz:** | 74.41 g | **Węglowodany ogółem:** | 263.01 g |
| **Cholesterol:** | 325.4 mg | **Glukoza:** | 8.45 g |
| **Fruktoza:** | 16.4 g | **Sacharoza:** | 10.84 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 176.43 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 42.4 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.94 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 32.06 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 14.13 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sód:** | 1985.02 mg | **Potas:** | 4142.8 mg |
| **Wapń:** | 799 mg | **Fosfor:** | 1565.47 mg |
| **Magnez:** | 425.8 mg | **Żelazo:** | 18.36 mg |
| **Witamina A:** | 1768.15 µg | **Witamina D:** | 1.76 µg |
| **Witamina E:** | 16.22 mg | **Tiamina:** | 1.63 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.59 mg | **Niacyna:** | 28.16 mg |
| **Witamina C:** | 150.42 mg | | |

## 14.05.2026 (czwartek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka dębowa | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Papryka czerwona | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Pieczona pierś z indyka w ziołach prowansalskich (GOR) (100g) | 1 porcja |
| Surówka z buraka (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) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Sałatka jarzynowa z jogurtem (JAJ, MLE, SEL) (70g) | 1 porcja |
| Rzodkiewka | 1/2 porcji (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2105 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8800.95 kJ |
| **Woda:** | 1437.57 g | **Białko ogółem:** | 104.94 g |
| **Tłuszcz:** | 73.81 g | **Węglowodany ogółem:** | 259.82 g |
| **Cholesterol:** | 197.5 mg | **Glukoza:** | 7.94 g |
| **Fruktoza:** | 10.73 g | **Sacharoza:** | 15.21 g |
| **Laktoza:** | 10.32 g | **Skrobia:** | 183.94 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 41.98 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 23.22 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 25.25 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 12.27 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sód:** | 1568.48 mg | **Potas:** | 4107.24 mg |
| **Wapń:** | 924.44 mg | **Fosfor:** | 1569.54 mg |
| **Magnez:** | 450.56 mg | **Żelazo:** | 14.98 mg |
| **Witamina A:** | 2555.65 µg | **Witamina D:** | 0.51 µg |
| **Witamina E:** | 15.96 mg | **Tiamina:** | 0.74 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.3 mg | **Niacyna:** | 27.08 mg |
| **Witamina C:** | 235.37 mg | | |

## 15.05.2026 (piątek)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Ser edamski (MLE) | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) | 1 porcja |
| Surówka z marchewki (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

| | |
|---|---|
| Kiwi | 1 sztuka (75g) |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Pasta rybno-twarogowa (RYB, MLE) (50g) | 1 porcja |
| Papryka czerwona | 1/2 porcji (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1934 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8090.06 kJ |
| **Woda:** | 1633.31 g | **Białko ogółem:** | 85.24 g |
| **Tłuszcz:** | 66.2 g | **Węglowodany ogółem:** | 251.82 g |
| **Cholesterol:** | 508.65 mg | **Glukoza:** | 10.5 g |
| **Fruktoza:** | 12.22 g | **Sacharoza:** | 15.89 g |
| **Laktoza:** | 10.54 g | **Skrobia:** | 179.01 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 38.94 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 28.6 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 23 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 9.14 g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Sód:** | 1556.68 mg | **Potas:** | 4217.17 mg |
| **Wapń:** | 1242.1 mg | **Fosfor:** | 1771.81 mg |
| **Magnez:** | 441.43 mg | **Żelazo:** | 16.26 mg |
| **Witamina A:** | 4290.39 µg | **Witamina D:** | 2.36 µg |
| **Witamina E:** | 12.94 mg | **Tiamina:** | 0.79 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.91 mg | **Niacyna:** | 22.45 mg |
| **Witamina C:** | 244.07 mg | | |

## 16.05.2026 (sobota)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Polędwica Sopocka (GLU, SOJ, SEL) | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g) | 1 porcja |
| Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) | 1 porcja |
| Makaron pełnoziarnisty, ugotowany (GLU) | 1 porcja (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

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

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Szynka gotowana z indyka | 1 porcja (30g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 1969 kcal | **Wartość energetyczna:** | 7306.39 kJ |
| **Woda:** | 1546.34 g | **Białko ogółem:** | 81.86 g |
| **Tłuszcz:** | 54.79 g | **Węglowodany ogółem:** | 289.58 g |
| **Cholesterol:** | 128.1 mg | **Glukoza:** | 7.07 g |
| **Fruktoza:** | 10.71 g | **Sacharoza:** | 10.29 g |
| **Laktoza:** | 10.32 g | **Skrobia:** | 170.69 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 48.29 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 19.1 g |
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 19.08 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 12.75 g |
| **Sód:** | 1224.38 mg | **Potas:** | 3833.56 mg |
| **Wapń:** | 835.34 mg | **Fosfor:** | 1504.7 mg |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.**

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Magnez:** | 447.95 mg | **Żelazo:** | 17.66 mg |
| **Witamina A:** | 2337.71 µg | **Witamina D:** | 0.8 µg |
| **Witamina E:** | 12.9 mg | **Tiamina:** | 1.31 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.31 mg | **Niacyna:** | 24.9 mg |
| **Witamina C:** | 153.48 mg | | |

## 17.05.2026 (niedziela)

### Śniadanie

| | |
|---|---|
| Jogurt naturalny (MLE) | 1 opakowanie (150g) |
| Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) | 1 porcja |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| Kiełbaski drobiowe | 1 porcja (100g) |
| Musztarda (GOR) | 1 porcja (10g) |
| Ogórek | 1 porcja (100g) |
| Sałata | 2/3 porcji (10g) |

### Obiad

| | |
|---|---|
| Rosół z ryżem (SEL) (350g) | 1 porcja |
| Udko z kurczaka, pieczone (100g) | 1 porcja |
| Czerwona kapusta na ciepło (150g) | 1 porcja |
| Ziemniaki, gotowane w wodzie | 2 i 1/3 sztuki (200g) |
| Kompot jabłkowy (200ml) | 1 porcja |

### Podwieczorek

| | |
|---|---|
| Kisiel truskawkowy b/cukru (200g) | 1 porcja |

### Kolacja

| | |
|---|---|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 3/4 szklanki (200ml) |
| Chleb graham (GLU) | 4 kromki (160g) |
| Masło ekstra (MLE) | 1 porcja (10g) |
| schab pieczony | 1 i 2/3 porcji (50g) |
| Pomidor | 1/2 porcji (50g) |

### Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2032 kcal | **Wartość energetyczna:** | 8496.41 kJ |
| **Woda:** | 1641.62 g | **Białko ogółem:** | 95.99 g |
| **Tłuszcz:** | 64 g | **Węglowodany ogółem:** | 268.2 g |
| **Cholesterol:** | 174.6 mg | **Glukoza:** | 7.69 g |
| **Fruktoza:** | 8.5 g | **Sacharoza:** | 9.26 g |
| **Laktoza:** | 9.93 g | **Skrobia:** | 197.79 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 36.25 g | **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 21.8 g |

**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.**

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:** | 18.28 g | **Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:** | 10.28 g |
| **Sód:** | 2271.7 mg | **Potas:** | 3540.04 mg |
| **Wapń:** | 775.16 mg | **Fosfor:** | 1480.39 mg |
| **Magnez:** | 396.33 mg | **Żelazo:** | 13.76 mg |
| **Witamina A:** | 900.92 µg | **Witamina D:** | 0.34 µg |
| **Witamina E:** | 11.65 mg | **Tiamina:** | 0.71 mg |
| **Ryboflawina:** | 1.27 mg | **Niacyna:** | 22.59 mg |
| **Witamina C:** | 163.7 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:** Krupnik z ziemniakami (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Mięso opłukać, zalać zimną wodą, zagotować. Zebrać szumowiny, gotować przez 1 godzinę. Dodać warzywa i kaszę, gotować ok. 15 minut. Natkę posiekać i dodać do zupy.

**PRZEPIS:** Mięso duszone wieprzowe (SOJ, GOR, SEL) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 porcja (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso rozbić i udusić.

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

- Burak - 2/3 sztuki (60g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 i 2/3 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew, buraka i jabłko zetrzeć na tarce i wymieszać z posiekaną cebulą i natka pietruszki. Doprawić solą i pieprzem.

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

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kompot.

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

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Bulion rosołowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę ugotować w piecu na parze, odstawić do ostygnięcia. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować. Gotować na bardzo wolnym ogniu. Wywar przecedzić. Rybę pokroić na mniejsze kawałki. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę). Żelatynę namoczyć w
1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem. Rybę można wymieszać z pokrojonymi warzywami, przełożyć do miseczek i zalać wywarem. Odstawić do zastygnięcia.

**PRZEPIS:** Zupa cukiniowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (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)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- 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. Zabielić śmietaną.

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

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka wieprzowa - 4 i 1/2 plastra (90g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/5 sztuki (10g)
- Kajzerka (GLU) - 1/4 sztuki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Bułkę namoczyć w wodzie. Do dużej miski włożyć mięso mielone. Dodać wszystkie przyprawy oraz 1 surowe jajko.
Namoczoną bułkę odcisnąć w dłoniach i dodać do mięsa. Mięso dokładnie wyrobić dłońmi na jednolitą masę.
Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Blachę posmarować masłem i wysypać bułką tartą. Przełożyć do niej masę mięsną.
Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec bez przykrycia przez 65 minut.
Wyjąć pieczeń w piekarnika i odczekać ok. 10 minut przed pokrojeniem.

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

- Kapusta pekińska - 1 i 1/3 liścia (70g)
- Marchew - 1 i 2/3 sztuki (70g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Marchewkę umyć, obrać ze skóry, zetrzeć na grubych oczkach. Kapustę umyć i poszatkować. Do warzyw dodać olej i przyprawy, wymieszać.

**PRZEPIS:** Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem brązowym (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Mleczko kokosowe - 3 łyżki (30ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Pasta curry, żółta - 1/7 łyżki (2g)

**Sposób przygotowania:**

W szerokim garnku na oleju zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać drobno starty obrany imbir i czosnek. Wymieszać i chwilę podsmażać. Dodać obraną i startą na tarce marchewkę i mieszając co chwilę smażyć ok. 2 minuty. Dodać pokrojoną w kosteczkę paprykę, a za chwilę pokrojoną w kostkę cukinię. Mieszając co chwilę smażyć przez ok. 5 minut, w międzyczasie dodać pastę curry.

Wlać bulion i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 8 minut do miękkości warzyw. Doprawić solą. Zmiksować razem z mleczkiem kokosowym. Podawać z posiekaną natką pietruszki.

**PRZEPIS:** Jajko sadzone (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)

**Sposób przygotowania:**

Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oliwy wbić jajko. Smażyć przez chwilę.

**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:** 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:** Pasta z białej fasoli (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Fasola biała, gotowana - 1/6 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Fasolę z puszki opłukać pod wodą, rozgnieść widelcem. Cebulę obrać,
pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na patelni, zostawić do przestudzenia. Jabłko umyć, obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Wszystkie składniki połączyć w misce, doprawić i 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:** Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabielana (MLE, SEL) (350g) - 4 porcje

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/2 sztuki (120g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ogórki kiszone - 4 i 3/4 porcji (240g)
- Ziemniaki - 4 sztuki (360g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Do garnka włożyć opłukane mięso, wlać wodę i zagotować. Zszumować, doprawić solą i gotować przez ok. 2 godziny pod przykryciem na małym ogniu. Marchewki, selera i pietruszkę obrać i zetrzeć na grubych oczkach. Dodać do garnka z mięsem, razem z natką pietruszki, liściem laurowym i zielem. Gotować przez ok. 40 minut pod przykryciem. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i dodać do zupy. Ogórki obrać i zetrzeć na tarce, dodać do zupy. Gotować przez 10 minut, doprawić świeżo zmielonym pieprzem. Zupę odstawić z ognia i zabielić śmietaną.

**PRZEPIS:** Udko z kurczaka, pieczone, w sosie własnym (GLU) (100g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Udka ułożyć na blasze, posypać przyprawami i piec w piecu konwekcyjnym. Z otrzymanego wywaru z udek przygotować sos.

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

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 2/3 sztuki (90g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Pora umyć, pokroić w półplasterki, sparzyć wrzątkiem na sicie. Wymieszać ze startą marchewką. Dodać łyżkę jogurtu naturalnego, doprawić solą i pieprzem do smaku.

**PRZEPIS:** Pasta serowa ze szczypiorkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/4 łyżki (5ml)
- Ser edamski (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)

**Sposób przygotowania:**

Ser zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Szczypiorek drobno posiekać. Ser, jogurt i szczypiorek umieścić w jednym naczyniu, doprawić pieprzem i wymieszać.

**PRZEPIS:** Zupa paprykowa z ryżem brązowym (SEL) (350g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Chleb żytni - 1 kromka (35g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Papryka czerwona - 2 porcje (200g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka chili, suszona - 1/8 sztuki (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Passata - 1/7 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Paprykę i cebulę pokroić w drobną kostkę. Rozgrzać olej w garnku, podsmażyć cebulę do zeszklenia. Dodać włoszczyznę pokrojoną w drobną kostkę lub startą na grubych oczkach. Dodać paprykę i czosnek. Dusić do miękkości. Dodać pomidory lub passatę pomidorową. Zalać bulionem. Dodać liścia laurowego i ziele angielskie. Dodać ryż i gotować do miękkości. Zupę doprawić do smaku papryką, solą, pieprzem i kolendrą.

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

- Jaja kurze, całe - 2 i 1/2 sztuki (125g)
- 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 muszkatołowa, mielona - 2 szczypty (2g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z ryby zmielić, doprawić, dodać jajko. Formować pulpety i układac na blasze. Piec w piecu konwekcyjnym.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Zagotować wodę, dodać koperek i przyprawy, gotować przez chwilę. Zagęścić mąką.

**PRZEPIS:** Budyń waniliowy b/cukru (MLE, GLU) (200g) - 1 porcja

- Budyń w proszku - 1 i 3/4 łyżki (15g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować budyń.

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

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/8 szklanki (20g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Passata - 1/8 szklanki (20g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Potrawka szpinakowa z kurczakiem, duszona (MLE, GLU) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Pierś z kurczaka pokroić w kostkę, udusić w piecu konwekcyjnym. Na patelni rozgrzać olej, dodać szpinak, dodać jogurt, wrzucić kurczaka, zagęścić mąką.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

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

- Makaron bezjajeczny - 2/3 szklanki (50g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso wsadzić do garna, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu.
Warzywa
umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawy. Gotować kolejne 1,5 godziny.

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

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- 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 pieczenia. Z uzyskanego płynu, przygotować sos zagęszczając go mąką.

**PRZEPIS:** Mizeria (MLE) (150g) - 1 porcja

- Ogórek - 1 i 1/3 porcji (140g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki (MLE) - 1/2 łyżki (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Ogórki umyć, obrać ze skórki i pokroić w cieniutkie plasterki. Dodać do
nich jogurt grecki, sól i pieprz. Porządnie wymieszać.

**PRZEPIS:** Barszcz biały z ziemniakami, zabielany (GLU, MLE) (350g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 1850 - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Kiełbasa biała, parzona - 1/7 sztuki (20g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki i marchewkę obrać. Ziemniaki pokroić w kostkę, marchewkę
w plasterki. W garnku umieścić pokrojoną w plastry kiełbasę, ziemniaki i marchewkę. Ugotować do miękkości ziemniaków. Dodać zakwas, przyprawy, wymieszać.

**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 łyżka (10ml)
- 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:** 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 rosołowy - 1/3 szklanki (80ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Kurczaka dobrze umyć, oczyścić i podzielić na części. Jarzyny obrać i umyć. Do większego garnka przełożyć kurczaka i jarzyny. Dodać przyprawy i zalać wodą. Zagotować i zdjąć w razie potrzeby z wierzchu ścięte z mięsa białko(szumowiny). Gotować na bardzo wolnym ogniu, aby rosół nie zmętniał. Wywar przecedzić.
Jajka ugotować na twardo, ostudzić, przekroić na pół. Marchewkę i brokuł również pokroić (w kostkę).Żelatynę namoczyć w 1/2 szkl. wywaru i dobrze rozmieszać, aby całkowicie się rozpuściła. Wymieszać z pozostałym wywarem z kurczaka. Odstawić do zastygnięcia.

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

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/5 opakowania (80g)
- Brokuły - 2/3 sztuki (300g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1 i 1/3 szklanki (120g)
- 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)
- Śmietana 12% (MLE) - 2 i 2/3 łyżki (40g)

**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 (JAJ) (160g) - 6 porcji

- Jaja kurze, całe - 1 i 3/4 sztuki (90g)
- Cebula - 2/3 sztuki (60g)
- Kapusta pekińska - 6 liści (300g)
- Kasza manna - 1 szklanka (180g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 6 szczypt (6g)
- Ryż biały - 1 szklanka (180g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 6 porcji (600g)
- Passata - 1 szklanka (240g)

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** 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:** Paprykarz (RYB) (50g) - 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- 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. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Ugotować ryż. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać.

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

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (150ml)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/3 porcji (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidory w puszce - 1/7 szklanki (30g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wołowina, polędwica chuda, stek - 1/8 porcji (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Wołowinę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Dodać posiekaną w kostkę cebulę i czosnek przeciśnięty przez praskę. 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:** Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (150g) - 1 porcja

- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (95g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać marchewkę i kapustę. Następnie
dodać oliwę i ponownie dokładnie wymieszać.

**PRZEPIS:** Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g) - 1 porcja

- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Pomidory suszone w oleju - 1 plaster (7g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ciecierzyca gotowana - 2 łyżki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotowaną ciecierzycę przesypać do pojemnika blendera, dodać suszone pomidory, oliwę, paprykę i zblendować na gładki krem, następnie dodać sok z cytryny i dokładnie wymieszać.

**PRZEPIS:** Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, zabielana (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 brązowy - 1/6 szklanki (30g)
- 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:**

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

- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Zioła prowansalskie - 3 szczypty (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabielana (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (15g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- 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. Obrać ziemniaki i pokroić w kostkę, dodać do zupy, gotować ok. 20 min. Dodać szpinak, zagotować. Zabielić śmietaną.

**PRZEPIS:** Jajka gotowane w sosie koperkowym (MLE, JAJ, GLU) (130g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper, świeży - 2 łyżeczki (8g)
- Woda - 1/4 szklanki (60ml)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 2 sztuki (100g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Jajka ugotować na twardo. Przygotować sos chrzanowy.

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

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

**Sposób przygotowania:**

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

**PRZEPIS:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabielana (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:**

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. Zabielić śmietaną.

**PRZEPIS:** Wegetariańskie bolognese z soczewicy (180g) - 1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/4 szklanki (50g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Cukinia - 1/8 sztuki (30g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (30g)
- Passata - 1/3 szklanki (100g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Na patelni podsmażyć cebulę, posiekany czosnek, seler naciowy, cukinię i marchewkę. Po 5 min. dodać soczewicę, pomidory i wodę. Całość dusić pod przykryciem, aż soczewica będzie miękka. W razie potrzeby podlewać danie wodą. Przyprawić solą i pieprzem.

**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 - 1/4 szklanki (50g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso wsadzić do garna, zalać zimną wodą. Zagotować i zszumować wywar. Posilić i gotować ok. 1 godz. na bardzo małym ogniu.
Warzywa
umyć i obrać, dołożyć do garnka. Zagotować. Dodać przyprawy. Gotować kolejne 1,5 godziny.

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

- Olej rzepakowy - 1/3 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:**

Udka ułożyć na blasze, posypać przyprawami i piec w piecu konwekcyjnym.

**PRZEPIS:** Czerwona kapusta na ciepło (150g) - 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kapusta czerwona - 1 szklanka (120g)
- Ocet spirytusowy - 1/2 łyżki (3ml)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Czerwoną kapustę drobno poszatkować i przełożyć do dużego garnka.
Dodać liście laurowe, ziele angielskie i szczyptę soli. Zalać wodą i gotować na małym ogniu, aż kapusta zmięknie (ok. 20–25 minut).
Obrać cebulę, drobno posiekać i podsmażyć do zeszklenia.
Ugotowaną kapustę odcedzić. Dodać do niej cebulę i tłuszcz z patelni.
Wlać ocet, dodać cukier, sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszać.
Gotować całość na małym ogniu jeszcze przez 5–7 minut, aż składniki się połączą, a kapusta nabierze lekko słodko-kwaśnego smaku.

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

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

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kisiel.